ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№6 (246) МАРТ 2012



ПИСЬМО В НОМЕР

Радость – в движении

Все читатели моей газеты утверждают, что главное правило долгой и здоровой жизни – движение. И каждый, несмотря на возраст, доказывает это на собственном примере. Кто ходит пешком на работу и обратно, кто регулярно гуляет с собакой, а кто – с внуками. Повезло и мне. Любимому внуку Максимке 5 лет. Рядом с ним невозможно усидеть на месте, так что каждый день у нас «физкультура» на улице. Недавно родители подарили Максиму велосипед. В выходной день вынесли стального коня на улицу, посадили на него сына – и отпустили «в свободный полет». Сначала были синяки, ссадины, слезы. Пришлось бросить домашние дела и выручать внука. Я вспомнила, как меня саму когда-то папа учил кататься. Сначала он долго шел за мной и придерживал сзади седло, а потом вдруг незаметно отпустил. И вот я уже мчусь без страха, будто лечу, и дух захватывает от радости! Так же мы освоили велосипед и с Максимом. Оба были очень довольны. С утра у меня побаливала спина, но на той прогулке я и забыла про остеохондроз. Радость движения и общения с дорогими людьми, свежий воздух и ласковое солнышко – вот что возвращает нам здоровье. Поэтому не пропускайте теплые деньги, найдите себе занятие на улице! Хотя бы просто выходите на пешие прогулки, чтобы полюбоваться пробуждением природы.

Игнатьева Н. Ф., г. Ставрополь

ЦИТАТА

Если занят делом, болеть некогда. Иначе сразу подбираются болезни, грусть, депрессия.

Васильев Александр Петрович, г. Смоленск

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Для многих из вас «Лечебные письма» стали настольной энциклопедией, которая помогает вернуть здоровье. А еще – лучшим другом и советчиком. И если жизненные перемены радуют не всегда, то наша любимая газета меняется только к лучшему.

Наверняка вы заметили, что «Лечебные письма» стали толще. У нас снова 48 страниц! Причем не за счет рекламы, а благодаря вашим замечательным письмам. Это означает, что и возможностей у нас с вами теперь больше. Мы можем открывать новые интересные рубрики, а какие именно – решать вам. Все зависит прежде всего от ваших писем. Вот, например, не так давно в газете появилась поэтическая страничка, которая многим очень понравилась. Иногда вы присылаете в редакцию свои стихи, и лучшие из них мы печатаем. Но вот замечательных стихов накопилось на целую страницу, поэтому и возникла новая рубрика. Хотите, чтобы она осталась? Тогда пишите еще, не прячьте свои таланты от друзей! Ведь любое творчество – тоже путь к здоровью. А творчество поэтическое на страницах любимой газеты – еще и путь к общению, к сердцам сотен тысяч людей. Кроме того, теперь вы можете задавать вопросы не только врачу-натуротерапевту, но и психологу. Вспомните рубрику «По вашим письмам», ведущая которой отвечает на ваши вопросы прямо на страницах газеты. Ответит и психолог, если вы объясните суть своей проблемы. Такая рубрика нам просто необходима, поскольку здоровье тела немыслимо без душевного равновесия. И не надо стесняться, замыкаться в себе. Пишите, если вам нужна помощь! Напишите и о том, какие еще рубрики вы хотели бы видеть на страницах любимой газеты.

Желаем вам крепкого здоровья!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **2 АПРЕЛЯ**

Мне 41 год, живу в живописном белорусском городе Мозыре, ухаживаю за десятилетним ребенком-инвалидом. Самое ценное для меня – это жизнь сына. Четыре года назад на фоне простуды и температуры у него начались сильные судороги с потерей сознания. Простуда прошла, но оказалось, что у ребенка эпилепсия и другие заболевания. Из жизнерадостного и общительного малыша он превратился в замкнутого, порой даже агрессивного. Сын почти перестал спать, приступы круглосуточные. Мальчик не может ходить в школу, обучается на дому. Его обследовали в НИИ им. Бехтерева в Санкт-Петербурге. Выявили патологию развития мозга, синдром психомоторной расторможенности. Врачи пытались сделать все возможное, чтобы хоть как-то облегчить состояние ребенка. В клинике я подружилась с родителями других детей, которые приехали на лечение из разных регионов России, Прибалтики, Кавказа... В палатах все мамы внимательно и заботливо относились к детям с тяжелыми диагнозами. Когда кого-то выписывали, расставались со слезами на глазах.

Когда мы с сыном вернулись на родину, его состояние неожиданно ухудшилось. Вскоре он попал в реанимацию. Многие мои новые знакомые из России часто звонили, интересовались здоровьем сына. А после публикации моего письма «Чем Как помочь ребенку?» в «Лечебных письмах» №25 за прошлый год я получила огромное количество писем из России, Украины, Казахстана, и не только. Добрые люди прислали полезные рекомендации, рецепты, советы и даже книги.

Большое спасибо Бурнашовой Галине Петровне из Москвы, Данилычевой Нине Михайловне из Подольска, Нагиной Галине Захаровне из Нижнего Новгорода, Будиной Раисе Яковлевне из Владимира, Мурашовой Галине Михайловне из Владивостока, Митрофановой Галине Григорьевне и Овчинникову Александру Ивановичу с Камчатки.

Низкий вам поклон, дорогие друзья! Моему сыну стало немного лучше, и он будет жить ради нас всех.

Адрес: Мороз Татьяне Алексеевне
247760, Беларусь, Гомельская обл., г. Мозырь, б-р Юности д. 79, кв. 37
Тел. 37-529-239-20-8
E-mail: tatyana-moroz-70@mail.ru

Огромная благодарность читателям и создателям этой прекрасной газеты за такие интересные и полезные публикации! А еще благодарю вас за то, что в прошлом году напечатали мое письмо «Прошу совета у женщин» в рубрике «Люди добрые, помогите!». Я благодарю всех-всех людей, которые откликнулись, не остались равнодушными к моей беде. Дорогие читатели, я безмерно благодарна за ваши советы, рецепты по лечению женских болезней. Обязательно попробую полечиться по этим рецептам. Желаю вам крепкого здоровья, долголетия и удачи во всем! Нашей газете – творческих успехов и побольше читателей!

Зинаида Михайловна, г. Ангарск

Что радует душу?

В нашей газете не раз читала увлекательные, а часто и печальные истории о животных, птицах. О том, как маленькие друзья помогают нам быть здоровыми. Это все правда! Недавно я и сама благодаря им вылечилась.

Зимой, когда начались сильные морозы, я в очередной раз слегла с ангиной. Подхватила инфекцию еще в юности, и с тех пор она нередко давала о себе знать. Поэтому и выписываю «Лечебные письма». Конечно, если заболеваю, то вызываю врача и принимаю назначенные лекарства. Но в сочетании с народными средствами выздоровление наступает гораздо быстрее. А народные средства, как правильно заметили некоторые читатели, – это не только травы. Нам возвращает здоровье все, что радует душу. Расскажу, что меня огорчило и что порадовало.

Зимой температура воздуха в квартире была плюс 14 градусов, а в иные дни даже меньше. Спала я в пижаме, свитере и носках, утеплила окна, но все равно заболела. А зимовала однаодинешенька, хотя меня навещала взрослая дочь. Она пыталась дозвониться куда-то, чтобы разобраться с нашим отоплением, но оказалось, что на все это ей пришлось бы потратить не один рабочий день. Тогда дочка купила обогреватель. Но потом счет за электричество меня сильно огорчил. В общем, настроение было упадническое, и выздоравливать как-то не получалось. А помогло вернуться к жизни вот что.

Одним сильно морозным утром меня разбудил стук в окно. Я открыла глаза и увидела синицу, которая внимательно на меня смотрела. Видно, она выискивала какой-нибудь корм. Но корма для птиц оставалось мало. И на рябиновом дереве за окном уже не было ни одной ягодки. Вот птаха и постучалась прямо в стекло. Но у меня в то утро подскочила температура, и я снова уснула. Я взяла коробку из-под ряженки, сделала из нее кормушку, насыпала туда пшена и прикрепила за окном рядом с форточкой. На следующее утро синица снова прилетела, да не одна, а с целой компанией птиц. И так – несколько дней. Я смотрела на них и выздоравливала, потому что настроение с каждым днем улучшалось. Ведь они такие маленькие, а не унывают даже в лютый мороз!

Сейчас весна, все чаще радует солнышко. На днях я заметила на дереве гнездо. Конечно, все синицы очень похожи, но мне кажется, что по соседству поселилась та самая. Теперь каждое утро просыпаюсь под птичьи песни, и болеть совсем не хочется. Если вы болеете, подумайте: а что радует вашу душу? Желаю всем здоровья, радости и побольше теплых солнечных дней!

Рудова Н.А., Ленинградская обл., г. Гатчина

Не теряйте надежды

Впервые в жизни я решила выдержать Великий пост, который начался 27 февраля. Знаю, что среди читателей нашей газеты много православных людей. Поделюсь своими мыслями, воспоминаниями.

Верующей в нашей семье была только бабушка по линии мамы. Она же и прожила дольше всех, до 93 лет. Ее предки-долгожители тоже верили в Бога, как многие в те времена. А вот родители мои, к сожалению, рано ушли из жизни. Мама была крещеной, но в церковь никогда не ходила, потому что папа придерживался атеистических взглядов (тоже, на мой взгляд, своеобразная религия). Я же задумалась о вере только сейчас, когда мне уже за 40. Хочу, чтобы в моем роду снова все жили долго, чтобы дети и внуки были здоровы и счастливы. Но сейчас, во время Великого поста, я вдруг поняла, что не так трудно отказаться от скоромной пищи, как очистить свою душу. Сильные страсти, вечный накал эмоций тоже разрушают человека раньше времени. А время нам выпало такое, что многие постоянно живут как будто на взводе, ни во что не верят, не умеют прощать и любить. От этого ведь люди тоже болеют.

Вспоминая свою бабулю, могу сказать, что главная ее черта – именно терпимость, какое-то мудрое смирение. Будучи человеком набожным, она никогда не осуждала людей иной веры или, скажем, таких, как мой отец-атеист. Говорила, что Бог милостив ко всем, даже к неверующим. Помню, бабушка рассказывала мне историю из жизни уже про наше время, которое она успела застать.

У молодой женщины прямо на улице случился приступ астмы, а ингалятора при себе не оказалось. Все проходили мимо, не понимая, что происходит. Но, к счастью, среди прохожих оказался мужчина, который вызвал скорую. А пока врачи ехали, он говорил с женщиной, и ему как-то удалось ее успокоить. Когда приехала скорая, приступ уже прошел. Тот мужчина дал больной необычный совет: пойти в церковь на соборование, а потом причаститься. Шел Великий пост. Женщина была крещеной, но в церковь никогда не ходила. А тут решила сходить, предварительно узнав, что для этого нужно, и подготовившись. В храме она сначала растерялась, поскольку не знала, что и как надо делать. Но народу было много, и люди ей все показали, рассказали. Соборование длилось почти три часа, а она даже не устала, несмотря на свою тяжелую болезнь. На следующий день исповедалась и причастилась. С того дня приступы у нее практически кончились, ингалятор требовался очень редко. И женщина стала ходить в храм, где однажды вдруг встретила того самого мужчину, который указал ей путь к исцелению. Позже они полюбили друг друга и создали настоящую православную семью. Все это было чудом, которое произошло совсем не из-за глубокой веры. Но Бог милостив и к маловерующим, поэтому никогда не теряйте надежды!

Беляева С.В., г. Пермь

ХРЕН И ГЕРАНЬ СНИМАЮТ БОЛЬ

Периодически страдаю от невралгии тройничного нерва. Это настоящее испытание! И самое обидное – получить обострение невралгии после весенней прогулки.

Вроде бы, на улице солнышко светит и ветерок уже приятный. Но продуть может так, что потом мучаешься несколько дней. В таких случаях мне помогают простые домашние средства.

• Лучше всего действует хрен. Кашицу из него я наношу на салфетку и прикладываю к больному месту, прикрепив пластырем. Держу, пока терпит кожа. Тут надо быть внимательной, чтобы не было слишком сильного раздражения.

• Специально для снятия приступов невралгической боли завела дома пеларгонию, или герань. Беру несколько зеленых листочков и прибинтовываю к больному месту. Сверху обматываю повязку шерстяным шарфиком. Листья меняю на свежие 2-3 раза в течение 1,5-2 часов. Если начался приступ невралгии, то, кроме применения наружных средств, обязательно пью травяной чай. Обычно завариваю листья и цветки тысячелистника – 1 ст. л. травы на стакан кипятка. Настаиваю до тех пор, пока он не станет теплым. Принимаю такое противовоспалительное средство по 0,5-1 стакану не менее 3 раз в день.

Чем раньше начнешь лечить невралгию, тем лучше подействуют травы и компрессы.

Вероника Даниловна,
г. Чебоксары

ЖИВАЯ ВОДА ДЛЯ ВОСПАЛЕННОГО ЖЕЛУДКА

Поделюсь с вами рецептом, который помогает по весне и осени спасаться от сильных болей в моем страдающем от гастрита желудке.

Средство это проще простого, но для моего желудка оно – самый целебный бальзам. Конечно, применяю не только его. Следую всем правилам, которые надо соблюдать гастритникам. Сижу на щадящей диете, принимаю лечебные настои. Но пока не начал пить живую воду, боли все равно периодически беспокоили.

Живой я считаю талую воду, которая особенно полезна. В морозилке у меня всегда лежат небольшие пластиковые бутылки с питьевой водой. Лед я оттаиваю и пью эту водичку на голодный желудок в течение дня, за полчаса до еды. И еще обязательно – по стакану с утра.

Талая вода успокаивает изжогу, заживляет слизистую, очищает стенки желудка от лишней слизи. Читал, что она еще укрепляет иммунитет и вообще благотворно действует на организм.

Асмолов Николай,
Пензенская обл., Белинский р-н

БЕРЕГУ СЕБЯ ОТ ЦИСТИТА

Личный опыт показывает, что ранняя весна – сезон обострения цистита. Он у меня хронический, и раньше в марте-апреле всегда страдала от его неприятных симптомов. Но моя новая стратегия уже который год избавляет от этих обострений.

Сначала просто проанализировала, почему у меня появилось такое заболевание. И постаралась исключить все, что его провоцирует. А также стала уделять больше внимания поддержанию иммунитета. Цистит у меня инфекционный, и если защитные силы организма в норме, то никакие бактерии не смогут нанести вреда.

• Чтобы иммунитет был на уровне, в течение всего года закаляюсь. По утрам принимаю контрастный душ, вечером – воздушные ванны при открытой настежь форточке.

• Как бы ни хотелось в солнечные мартовские дни одеться полегче, понимаю, что весенняя погода обманчива. Пока не станет действительно тепло, не позволяю себе расслабляться.

• Ем овощи и фрукты преимущественно свежими. Пью клюквенный и брусничный морсы, морковный сок. Они обладают противомикробными свойствами и очищают мочевой пузырь от бактерий.

• Отказываюсь от горячих ванн, чтобы не пересушивать слизистые.

• Вовремя лечу кариес, насморк и горло, чтобы не спровоцировать цистит.

• Если хочу в туалет, никогда не терплю до последнего. Важно опорожнять мочевой пузырь регулярно, чтобы не было застоя.

• Очень строго слежу за личной гигиеной. Отказалась от тампонов, перешла на прокладки. Меняю их часто, чтобы не дать шанса инфекции.

• Даже в самых стрессовых ситуациях стараюсь не выходить из себя. Цистит «обожает» нервозных людей, а спокойных боится. Начала заниматься успокаивающим аутотренингом. Закачала в телефон спокойную музыку и включаю ее, когда опасаюсь сорваться.

Правила простые – понятно, что им и так надо следовать. Но знаю, что многие ими пренебрегают, а потом страдают от воспаления. Берегите себя, и тогда не будете по весне мучиться от неприятной болезни!

Ананьина Е.Б.,
г. Сарапул

ПОМОЖЕТ ОЛЬХА

Когда во фруктах и овощах витаминов уже немного, а иммунитет после долгой зимы ослаблен, у меня появляются проблемы с деснами. Да и пищеварение тоже страдает. В таких случаях хорошо помогают шишки ольхи.

Как раз в начале весны можно собрать ольховые шишки. Езжу за ними за город, в лесок, и собираю подальше от дорог. Концы тоненьких веток с шишками срезаю садовыми ножницами и сушу дома, разложив на чистой бумаге тонким слоем. Периодически веточки перемешиваю, чтобы они сохли равномерно и не плесневели.

Сухие шишки складываю в бумажный пакет и по мере надобности беру сколько надо. Делаю отвары и настойку, которые помогают при

диарее. Также использую их для полосканий, когда воспаляются десны или горло.

• При расстройстве кишечника беру 2 ст. л. толченых шишек, заливаю 1 стаканом кипятка, закрываю крышкой. Ставлю на кипящую водяную баню на 15 минут, затем охлаждаю около часа. Процеживаю и добавляю кипяченой воды, чтобы получился полный стакан. Пью по 0,5 стакана 2 раза в день до еды. Отвар помогает быстро благодаря дубильным, вяжущим и другим целебным веществам.

• Если начинают кровоточить десны, беру 3 ст. л. с верхом ольховых шишек, заливаю 1 л холодной воды, настаиваю в течение суток, а потом кипячу 15 минут. Полощу рот теплым отваром 2-3 раза в день. Это же средство помогает при воспалениях и болях в горле. По целебным свойствам ольха не хуже дуба или шалфея.

• Можно приготовить про запас и настойку. Для этого я беру 1 ч. л. шишек, заливаю 100 мл водки, даю настояться в течение 2 недель в темнóм месте и процеживаю. При проблемах с пищеварением 20-30 капель настойки разбавляю в 0,5 стакана воды и пью 3 раза в день. И для полосканий 1 ч. л. развожу в 0,5 стакана воды.

Шинова Ольга Петровна, г. Псков

ЧТОБЫ КОЖА СТАЛА ЧИСТОЙ

В такую пору обновления природы после долгой зимы очень хочется быть красивой. Раньше у меня на лице каждую весну появлялись прыщи. Настроение портилось, и даже из дома выходить не хотелось.

Наконец-то нашлись средства, которые мне помогли! Теперь, если надо очистить кожу к теплым весенним денькам, лучшим помощником становится алоэ, растущее дома на подоконнике. Его сок спасает при любом раздражении, воспалении на коже. У меня кожа жирная, поэтому алоэ подходит просто отлично.

Чтобы сделать сок из листьев алоэ, сначала держу их 10 дней в холодильнике, подальше от морозилки. Потом нарезаю и отжимаю. Так как свежий сок долго хранить невозможно, то я готовлю его совсем понемногу – только на 1 день. Храню в холодильнике. Протираю им лицо 2–3 раза в сутки.

Еще одно средство неоднократно спасало меня не только от самих прыщей, но и от некрасивых следов, пятен, остающихся после них на коже. Я готовлю водный настой и настойку.

• Беру 1 ст. л. сухих цветков, заливаю 0,5 л кипятка и даю настояться 30 минут, после чего процеживаю и остужаю. Полученным настоем протираю лицо. Если воспаление сильное, то делаю с ним примочки на 10 минут 1 раз в день.

• Для приготовления настойки 2 ст. л. ноготков заливаю 1 стаканом водки и выдерживаю неделю в теплом месте. Потом протираю лицо ватой, смоченной в настойке, 2–3 раза в день.

Только тереть кожу нельзя, достаточно аккуратно ее промокнуть.

Езикина Жанна Леонидовна, г. Москва

ГЛАЗА РАДЫ СОЛНЫШКУ

Пришла весна, и наконец-то дни стали длиннее! Большая радость для моих глаз, которые за зиму утомились так, что даже зрение стало падать.

С ноября по март глазам отчаянно не хватает дневного света. Ведь целый день сидишь в кабинете за компьютером при мерцающих лампах! А вечером дома – опять мертвый свет от люстры да телевизор. Конечно, в выходные можно выбраться погулять. Да только небо чаще всего затянуто тучами, солнца у нас мало. А ведь для того чтобы зрение было нормальным, глаза должны воспринимать весь спектр световых волн. Это доказано учеными, да и на личном опыте уже проверено.

К весне утомляешься очень быстро и так, что к вечеру в глазах начинает двоиться, текст расплывается. Сказывается еще и дефицит витаминов. Поэтому, как только становится больше солнца, я стараюсь устраивать для глаз солнечные ванны.

• Утром, выходя из дома, останавливаюсь во дворе на несколько минут и смотрю на небо. Даже если солнце скрыто облаками, ультрафиолет все же поступает на сетчатку глаз и благотворно действует на них. А если солнце яркое, закрываю веки и все равно подставляю лицо солнечным лучам.

• И днем, в обеденный перерыв, стараюсь выйти на улицу, чтобы принять солнечные ванны. Если не получается, встаю перед окном и гляжу вверх. Затем делаю гимнастику для глаз. Рисую маркером на стекле точку и концентрирую взгляд сначала на ней, а потом на том, что находится за стеклом. Повторяю несколько раз, и зрение становится острее.

Ученые говорят, что солнечные ванны хорошо действуют не только на зрение, улучшая кровоснабжение глаз. Они еще и стимулируют работу мозга, успокаивают нервы, укрепляют иммунитет.

Данилов Николай, г. Калининград

Не всегда сочувствие на пользу

Раньше я смеялась, когда слышала разговоры о весенне-осеннем обострении психических заболеваний. А вот три года назад стало мне не до смеха.

После ухода на пенсию мы с мужем решили переехать подальше от шума и суеты. Продали большую квартиру в Москве, отселили детей, а сами перебрались в старинный русский город, в котором и живем по сей день. Город маленький, все друг друга знают. Перезнакомились и мы с соседями.

Одна из соседок, Татьяна Ивановна (имя я, конечно, изменила по вполне понятной причине) стала часто бывать у нас. То на чай зайдет, то просто так поболтать. Сначала мы были рады ее визитам. Нам с мужем, привычным к московскому ритму жизни, было даже иногда скучновато в такой размеренной провинции.

Но постепенно я стала замечать, что после ее посещений и я, и муж – оба мы становимся какими-то апатичными, усталыми. В биоэнергетику я не верю, поэтому сначала все списывала на акклиматизацию. Но потом мы стали замечать, что все разговоры Татьяны Ивановны так или иначе сводятся к болезням. Сначала она рассказывает о том, кто и как болеет из ее родственников и знакомых. Потом начинает оценивать внешний вид собеседников, то есть нас. И выясняется, что выглядим мы неважно и все признаки тяжкой неизлечимой болезни у нас налицо.

Долго мы терпели, а потом я не выдержала и поделилась своими мыслями с другой соседкой. Так и выяснилось, что наша Татьяна Ивановна давно известна в городе особой любовью к таким «задушевно-болезненным» разговорам. Вот мы, «новенькие», и стали для нее свежей жертвой.

И что прикажете делать в такой ситуации? Ну не гнать же человека с криками «Оставь наше здоровье в покое!» Тем более что внешне-то все выглядит так, как будто соседка заботится о нас, а мы, неблагодарные, еще и недовольны! В общем, мы с мужем выработали собственную тактику поведения. Думаю, она многим может пригодиться.

Во-первых, нельзя верить досужим домыслам доброхотов, спешащих поделиться яркими описаниями собственных недомоганий или болезней. Гоните этих людей от себя прочь. А если воспитание или обстоятельства не позволяют, защищайтесь иным способом. Мысленно заткните уши и сосредоточьте взор на воображаемой точке, расположенной чуть выше переносицы «страдальца». Представьте себе, как в его голове ворочаются, будто огромные серые валуны, злобные мысли. Буквально через одну-две минуты поток жалоб иссякнет. Ваш недобрый собеседник поймет, что выдает потоки информации в пустоту.

Во-вторых, не позволяйте окружающим манипулировать вашим сознанием, не проявляйте чрезмерной доверчивости. Оберегайте свое доброе расположение духа, хорошее настроение от людей злых, агрессивных, завистливых, сварливых, раздражительных и психически не вполне здоровых.

Научитесь отличать полезную информацию от вредной. Конечно, иногда на пользу посоветоваться с человеком пожилым и бывалым. Глядишь, и получишь добрый совет. Но если вам изо дня в день только и твердят о том, как все плохо, да как страшно жить, да какие опасности подстерегают на каждом шагу, задумайтесь, а нужно ли вам такое общение. Может, лучше посидеть в тишине или послушать шум листвы в лесу?

Семья Андреевых, г. Вологда

Я люблю жизнь

Как много у нас в России одиноких людей! А ведь одиночество – своего рода болезнь, особенно если речь идет о пенсионерах.

Пока мы работаем, мы постоянно заняты. Работа, дети, муж, хозяйство – и вот вдруг наступает время, когда не надо никуда идти, спешить. Дети выросли, у них свои семьи, свои проблемы. Мужа я похоронила, в 54 года стала вдовой. Он у меня был хороший...

Работать начала с 17 лет. Как привели меня родители в школу в 7 лет, так и ушла из школы в 56 лет. С 17 лет работала учителем начальных классов и училась в педагогическом институте на факультете естествознания. Когда окончила институт, мы с мужем и дочерью трех лет уехали в г. Донецк. Такое было время – молодежь уезжала из деревень.

Мой педагогический стаж – 38 лет, и никаких перерывов. Я ветеран труда, имею награду «Почетный работник общего образования РФ». Из школы ушла по состоянию здоровья. Оказалось, это нелегко. Думала: «Как же я буду жить без школы, без моих любимых учеников?» А 1 сентября 2007 года ждала с ужасом. Ведь мой дом напротив школы, и слышен звонок. Поэтому в начале сентября на целый месяц уехала к сестре в Рязань.

Да, когда остается человек не у дел – это стресс, который мы переносим по-разному. Но, слава Богу, никакой хандры у меня не было и нет.

Дома комфортно, всегда чем-нибудь занимаюсь. У меня двое внуков, и я принимаю активное участие в их воспитании. Делала уроки со старшим внуком, а теперь подрос и младший.

Начала следить и за своим здоровьем. Полностью поменяла отношение к жизни.

- Утро начинаю с зарядки, самомассажа, гимнастики для глаз.
- После 6 часов вечера – никакой еды.
- Вода – только настоянная на кремнии. Какая она полезная и вкусная! Чай – только зеленый.
- Первый завтрак начинается со стакана теплой воды с 2 ч. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда, настоек и чая на травах (тоже с медом).
- Делаю свежевыжатые соки из капусты, моркови, свеклы, тыквы, яблок, цитрусовых – всего, что под рукой.

Я смотрю телевизор, общаюсь по телефону, разгадываю кроссворды, пишу письма. Появилось много интересных знакомых, друзей. Очень люблю стихи. Понравившиеся переписываю в свою тетрадь, а некоторые

заучиваю. Когда грустно, перечитываю их. Еще я выписываю интересные высказывания.

Я счастливый человек, так как вокруг меня столько замечательных людей! У меня очень хорошие соседи – Малугина Алена, Зудина Валентина, Шестопалова Елена Геннадьевна (учитель), Ковшунова Валентина Иосифовна (ей 80 лет). Эти люди в любое время придут на помощь. Во всем мне помогают дочь, невестка и первые мои помощники – внуки. Я организовала общение своих одноклассников. Сколько положительных эмоций это приносит! Вот так и проходит моя жизнь без скуки и депрессии. Поэтому всем одиноким людям желаю найти для себя интересное дело, чтобы жить и наслаждаться каждым прожитым днем. Надо любить мир, себя, своих близких и других людей. И, конечно же, жизнь!

Адрес: Бурлаковой Лидии Васильевне, 413165, Саратовская обл., Энгельский р-н, с. Липовка, ул. Школьная, д. 23, кв. 16

Люди молодеют на глазах

В нашем селе живут трудолюбивые веселые люди. На Рождество мы устроили костюмированные посиделки. Как же было здорово!

Повесили плакат «Нам никогда не будет 60, а 4 раза по 15». На стол каждый участник принес свое блюдо. Заведующая библиотекой Вера Игоревна была Солохой. Педагог Любовь Григорьевна – Баба-яга – покатала каждого на своей волшебной метле для оздоровления. Откуда у пожилых людей берется столько оптимизма, шуток, зажигательной энергии? Я была удивлена: люди на глазах молодеют! Организаторы хорошо подготовились, и никому скучать не пришлось. Все разгадывали загадки, пели караоке, рассказывали интересные анекдоты, устроили конкурс частушек. Были и танцы с Дедом Морозом. Все получили подарки, и участники праздника остались очень довольны.

Теперь напишу вам свои рецепты.

1. От кашля: взять 5 ч. л. травы багульника и 3 ч. л. листьев крапивы. Залить в литровой банке кипятком доверху. Накрыть блюдцем. Когда трава осядет, настой готов. Пить теплым 3 раза в день по 0,5 стакана за 1 час до еды. Остывший настой хранить в холодильнике. Перед употреблением подогревать на водяной бане.

2. Чтобы вернуть голос:

- 0,5 стакана семян аниса залить 0,5 л воды, прокипятить 5 минут, процедить. Добавить 1/4 стакана меда, снова довести до кипения. Дать остыть. Влить 1 ст. л. коньяка. Принимать по 1 ст. л. каждые 30 минут.
- 400 г отрубей залить 1 л кипятка. Настоять 20–25 минут. Пить настой горячим по нескольку глотков в течение дня.

Желаю всем крепкого здоровья, счастья и долгих лет жизни!

Адрес: Гуляева Полина Николаевна, 663046, Красноярский край, Сухобузимский р-н, с. Подсопки, ул. Советская, 26

Лечит козье молочко

Козы – животные умные. Они едят все лечебные травы, оттого и молочко у них лечебное.

Первого козленочка подарили моим внукам. С тех пор прошло 20 лет, внуки выросли и давно уже не пьют молочко. А я никак не могу с козочками расстаться. У меня их две: мама Ласточка и дочка Лапочка. Внуки мои росли на козьем молочке и никогда не болели. Сейчас лечу чужих внуков. У внука моей в крови подруги обнаружили ацетон, и он вылечился козьим молочком. Молоко лечит бронхит, застарелый кашель, воспаление легких, изжогу. Помогает и при астме, диабете, анемии, воспалении глаз. А сыворотку капают в глаза от катаракты. Очень полезен козий жир. От простуды деткам дают теплое молочко с этим жиром и медом. Также теплым жиром растирают грудь, спину и ступни, а потом утепляют на ночь. Так за 2-3 дня проходят даже застарелый кашель, хрипы в легких. Все соседи берут у меня молочко. Стараются брать парное, особенно если кто после операции.

Козочки меня дисциплинируют. Мы с ними ходим четко по расписанию: утром с 7.30 до 9.30, а потом еще после обеда, с 13 до 15 часов. Они очень ласковые, не бодливые и любят людей, а особенно детей. Дети идут из школы и гладят их, угощают печеньем, вафлями, конфетами. Мои козы четко знают, как переходить дорогу. Останавливаются и смотрят, нет ли машины. Люди на остановке удивляются. Я с козочками разговариваю, и они все понимают. Если с кем-то разговорюсь, они терпеливо ожидают. На пастбище они пасутся, а я собираю лечебные травы, читаю газету «Лечебные письма» и отмечаю интересующие меня рецепты, а дома выписываю в толстую тетрадь.

В этом году мне 80 лет, но я в добром здравии благодаря лучшим друзьям – «Лечебным письмам» и козочкам. Круглый год с ними на свежем воздухе и в движении, а движение – это жизнь. Всем советую, особенно пожилым:

- выписывайте «Лечебные письма» и лечитесь по рецептам из нашей газеты;
- заводите коз и пейте козье молочко;
- будьте в движении, на свежем воздухе.

Живите до 100 лет!

Адрес: Романюк Екатерине Ивановне, 75100, Украина, Херсонская обл., г. Цюрупинск, ул. Энгельса, 123

ЦИТАТА

При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины.

Джозеф Аддисон



ТРАВЫ ДЛЯ ПОЧЕК

Сегодня предлагаю вниманию читателей рецепты от нефрита.

- Взять 4 ст. л. измельченных листьев березы, залить 2 стаканами кипятка, настоять 6 часов и процедить. Пить по 1/3 стакана 4 раза в день.
- Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих цветков ромашки. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Помогает при хронических пиелонефрите и цистите.

Уважаемые читатели, буду рад, если мои рецепты кому-нибудь помогут!

Святогоров Юрий, г. Санкт-Петербург, тел. 8-960-276-11-48

ЗРЕНИЕ УЛУЧШИЛОСЬ ЗА МЕСЯЦ

Как укрепить зрение, все пишут в разных журналах по-разному. Лечение, которое предлагают, очень длительное, от полугода до года. Это не для меня. Я свое зрение улучшила за 1 месяц.

Мне 62 года, зрение было плюс 0,75, затем плюс 1. Сначала читала в очках только вечером, затем зрение стало хуже, так что пришлось надевать очки и днем. Пришла к выводу, что лучшее лекарство – правильное питание, диета. Ведь мы то, что мы едим. Вот и появились мысли от Бога – соблюдать диету.

- Давно обхожусь без соли и сахара.
- Хлеб ем черный. Питаюсь разными кашами, иногда молочными продуктами. Несколько раз в неделю употребляю куриную котлету, сливочное масло. Салат из морской капусты – до 2 раз в неделю. Иногда 2 раза в неделю ем кислые яблоки, иногда 1 банан в неделю.
- Месяц пила рыбий жир по 1 ст. л. утром, подмешивая в кашу. А вечером после ужина съедала по 2 сырые морковки без всяких добавок (после 19 часов).

При этом нельзя употреблять мочегонные средства, так как они отрицательно влияют на зрение.

Вот мой результат: зрение укрепилось, кожа тоже. Читаю газеты без очков, как в былые годы, до 50 лет. Вес мой в норме целый год – ни прибавки, ни убавки. Знакомым своим советую употреблять рыбий жир и сырую морковку, которые богаты витаминами и минералами. Они полезны для зрения, кожи и костей, а также спасают от герпеса и артрита.

Желаю успехов в вашем лечении, дорогие читатели!

Адрес: Поповой О.П., 634040, г. Томск, а/я 558

НЕКОГДА БОЛЕТЬ!

Мне 85 лет, скучать и болеть нет времени. У меня 2 дочери, есть внучата и правнуки. Сейчас сижу с правнучкой, которой 5 лет. Вяжу то варежки, то носки.

Живу одна в квартире, занимаюсь на балконе спортом и делаю массаж ног. Даже если болею, иду помогать детям, когда просят. Детям надо помогать. Посылаю вам свои рецепты. Может, кому-то они пригодятся. Пишу те рецепты, которыми сама пользуюсь. Мне их люди подсказали.

- Легкие лечат так. Взять 1 сырую картошку размером поменьше кулака и натереть на терке. Отжать сок, процедить и выпить натощак за один прием. Делать так 3 раза в день. И еще пить овсяный отвар: залить 2 л воды 1 стакан овса или геркулеса и сварить. Есть и геркулесовую кашу. Овес также помогает от многих болезней кишечника.
- Если заболели уши, помогают цветки комнатной герани. Она бывает разная, и любая помогает. Сорвать 1 листик, свернуть трубочкой и вложить в ухо шершавой стороной. Сразу боль проходит, и начинает чесаться в ухе. Тогда лист надо выбросить.
- Если болит голова, всю голову надо смочить водкой и массировать вместе с шеей. Потом завязать теплым платком. А еще хорошо смазать голову медом и почесать расческой. Голову покрывать не надо. Боль скоро пройдет.
- Когда болит сердце, тоже намазать медом грудную клетку (по кругу) – и боль пройдет.
- Если болят суставы рук, ног, хорошо помогает ванна. Надо разогреться на ночь и все тело натереть водкой. Потом укрыться одеялом с головой и хорошо пропотеть. Сделать так 1 раз – и все пройдет.

Еще я пью чай с калиной уже 18 лет и к врачам не хожу. Лечусь по рецептам из нашей газеты, которую мне покупает дочь. Когда болеете, надо петь вслух: «Слава Тебе, Боже, за посланную скорбь, достойно по делам моим приемлю, помяни меня во царствии Твоем». И так повторять чаще. Мы очень грешные, и Бог дает нам болезнь, чтобы мы обратились к Нему и покаялись.

Громова О.Л., Смоленская обл., г. Десногорск

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Пусть и мои рецепты помогут больным!

• **При запорах** помогает чернослив, причем не только сам, но вода от него. Вечером залить немного промытого чернослива кипятком, хорошо размешать, немного раздавливая ягоды, и выпить эту теплую воду на ночь.

• **Противовоспалительное средство от кашля:** 1 ч. л. сосновых почек (продаются в аптеке) залить 1 л воды и кипятить на малом огне 15 минут. Пить 3 раза в день, добавляя по 1 ст. л. меда на стакан.

• **Отхаркивающее средство при кашле:** 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка, настоять 20-30 минут, процедить. Пить настой теплым по 0,5 стакана 2-3 раза в день за час до еды.

• **Масло от ожогов.** Взять в равных частях яичный белок, облепиховое и зверобойное масло. Все смешать и смазывать проблемные места. Приложить салфетку, забин-

товать. Менять повязку 1 раз в день. В течение 3 дней кожа заживает.

• **При фурункулах** (нарывах на лице, шее) 1 ст. л. сухих корней одуванчика залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 час. Процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс – 7 дней, затем недельный перерыв и повторить лечение.

• Также **от фурункулов** 2 ст. л. смеси трав тысячелистника и календулы (поровну) залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут и пить по 1 стакану 2 раза в день в промежутках между едой.

• **Если не заживают раны,** веточки вербы измельчить и прокипятить 10-20 минут. Настоять 3-4 часа и делать с теплым отваром примочки. Держать 15-20 минут. Боль перетерпеть. Верба выводит гной, заживляет и подсушивает раны. После просушить стерильным бинтом и наложить повязку с любой ранозаживляющей мазью.

• **При герпесе слизистой оболочки рта, губ** поможет отвар лапчатки. Взять 1 ст. л. измельченных корней на 200 мл воды, прокипятить 10 минут после закипания на слабом огне, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день перед едой.

• **Страдающим от аденомы предстательной железы** смешать по 1 ст. л. травы лапчатки гусиной, омелы белой, горца перечного, корней лопуха большого и кукурузных рылец. Залить стаканом кипятка 1 ст. л. сбора и прокипятить на малом огне 10 минут. Настоять 30 минут, процедить и пить по 0,3 стакана 2 раза в день, утром и вечером, за 15 минут до еды.

• **От болезней щитовидки** при уплотнении на шее 50 г корней лапчатки залить 0,5 л водки, настоять 1 месяц. В полулитровую банку на 1/3 уложить листья, стебель медуницы и залить водкой. Настоять 2 недели. Затем эти 2 настойки процедить и слить в одну банку. В первый месяц пить по 1 дес. л. на 0,5 стакана воды 3 раза в день за 15 минут до еды. После недельного перерыва принимать так же, но по 1 ст. л. Лечиться 3 месяца. Заодно перестанут болеть печень, желудок.

• **Для лечения ангины** 3-4 зубчика чеснока раздавить и положить в стакан. Добавить 1 ч. л. соли, залить теплой кипяченой водой и полоскать горло таким составом раз 5-6 в день. Снимает гнойный налет и воспаление.

• **Против анемии:** в 100 мл теплого молока добавить 1 ст. л. миндального масла и 1 ч. л. меда. Пить 2 раза в день независимо от приема пищи. Хватит 10 дней, чтобы анемия отступила.

• **От давления** поможет смесь из лука и меда (пополам). При повышенном давлении принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 1 час до еды. При пониженном давлении, заболеваниях сердца принимать по 1 ст. л. через 2-3 часа после еды. Курс лечения – 2 месяца.

• **Если киста на почке**, листья лопуха посочнее пропустить через мясорубку, отжать сок (побольше). Пить по 1 ст. л. за 20 минут до еды 3 раза в день.

• **От кисты** помогут и корни шиповника. Заготовить их ранней весной или поздней осенью. Варить понемногу и пить как чай примерно с месяц.

Адрес: Иванову Валерию Александровичу, 23700, Украина, Винницкая обл., г. Гайсин, ул. Октябрьская, д. 20, кв. 3

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЭКЗЕМЫ

Есть эффективное средство для лечения экземы – тысячелистник. Я собирала его для одной знакомой, которая занимала солидную должность, но вынуждена была уволиться из-за своего недуга.

Лечиться лучше сухим сырьем. Нет возможности собирать и сушить тысячелистник самим – ступайте в ближайшую аптеку.

• На 1 большой стакан (250 мл) брала 5 ч. л. измельченной сухой травы. Заливала кипятком и держала на малом огне минут 10–12. Потом лучше взять льняную ткань, а если нет такой, то подойдут марля и даже широкий бинт. Надо сложить марлю в 5–6 слоев (если участок поражения небольшой) и смочить ее в полученном отваре. Делать горячие примочки до 5–6 раз в день.

• В то же время принимать отвар тысячелистника и внутрь. Готовить его так же, только еще час настаивать и процеживать. Знакомая принимала его по 2 ч. л. до 4–5 раз в день после еды.

Для успешного лечения требуются время, терпение, вера и соблюдение диеты (это очень важно). Из рациона исключить все овощи семейства пасленовых: перец, картофель, томаты, баклажаны, а также приправы с ними (например, кетчуп). Еще придется исключить редьку, репу, редис, капусту (все виды) и все, что относится к семейству крестоцветных.

При беременности и гипотонии (низком давлении) пользоваться этим рецептом категорически запрещается.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне Михайловне, 172400, Тверская обл., п. Оленино, ул. Школьная, 41

УКРЕПЛЯЕМ КОСТИ

Все знают: чтобы кости были крепкими, необходимо в достаточной мере употреблять продукты, богатые кальцием.

Но мало кому известно, что и некоторые травы содержат данное вещество в большом количестве. Например, амарант, бурые морские водоросли и чертополох молочный являются богатейшими источниками макро- и микроэлементов. А молодые побеги ячменя и люцерна не только обеспечат костную ткань необходимым кальцием, но также предотвратят его вымывание из организма, поддержат и сохранят здоровый состав костной ткани, замедлят процесс старения костей.

Люцерна уже давно считается важным компонентом корма для животных. Ее удивительные свойства оценили и люди. Действительно, листья люцерны содержат в себе особые вещества, которые помогают снизить уровень холестерина и восстановить щелочной баланс в организме, предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Важно и то, что в люцерне много микроэлементов, которые улучшают обменные процессы и укрепляют костную ткань.

Возьмите 1 ст. л. сухой травы люцерны, тщательно измельчите и залейте 1 стаканом кипяченой воды. Через 30–40 минут процедите настой и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

С уважением,
Апулик И.И., г. Калининград

АДАМОВ КОРЕНЬ – ЖЕНСКИЙ УГОДНИК

Фитотерапия обладает неограниченными возможностями лечения. Даже такой недуг, как мастопатия, можно одолеть, если мудро пользоваться дарами природы!

У свекрови была диффузная мастопатия. Знакомая посоветовала воспользоваться одним удивительным, но малоизвестным растением – адамовым корнем, или недоступ-коренем. Результат удивил всех – и врачей, и саму пациентку.

Вариант 1. Высушенные корневища растения тщательно измельчить, 1 ст. л. порошка смешать со 100 мл меда и 100 г сливочного масла. Смесь хранить в холодильнике, принимать по 1 ст. л. 1 раз в день натощак. Лечение надо продолжать до тех пор, пока не закончится снадобье, затем – перерыв на 2 недели. При необходимости повторить лечение, но можно использовать другой вариант.

Вариант 2. Взять 2 ст. л. мелко нарезанного адамова корня, залить 0,5 л сухого вина, добавить 150 мл меда и после 3 дней настаивания принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Успехов вам и всего хорошего!
Трунькина София, г. Самара

КОГДА ЛЕЧЕНИЕ В УДОВОЛЬСТВИЕ

Вы когда-нибудь слышали о таком способе лечения, как флоротерапия? Нет? А ведь между тем флоротерапия становится все более и более популярной!

Что же такое флоротерапия и как она работает? Флоротерапия – это лечение цветами, способ гармонизации пространства, в котором находится человек. Такое необычное лечение помогает справиться с депрессий, эмоциональными и психическими расстройствами.

Поверьте, цветы могут очень сильно влиять на наше физическое и эмоциональное состояние. Советую приобрести парочку очаровательных фуксий. Самое главное целебное свойство фуксии – это ее красота. Когда смотришь на фуксию, то на лице появляется улыбка, поднимается настроение. А хорошее настроение, как известно, – залог здоровья. Такое лечение – в удовольствие! Это – лечение красотой, природной красотой. Верхняя часть цветов фуксии напоминает аккуратно причесанную голову танцовщицы, а вытянутая трубчатая чашечка – ее туловище.. Если посмотреть внимательно, то можно заметить, что венчик цветка похож на юбочку-пачку, а пестик с рыльцем – как ножки балерины, стоящей на пуантах. Цветки как бы танцуют в воздухе…

Считается, что наиболее сильное энергетическое влияние оказывают красные фуксии. А бывают они разных оттенков – белые, розовые, сиреневые. Кроме фуксии есть у меня и еще одна домашняя любимица и солистка флоротерапии – это герань. Данный цветок не только радует глаз, но он – хороший антисептик. Герань выделяет в воздух бактерицидные вещества, губительные для микробов. Ученые проводили с этим цветком следующие опыты. На поверхность листьев наносили капли жидкости, в которой присутствовали миллионы бактерий стафилококка. Через три часа большинство бактерий погибало. Стали углублять исследования. Поместили герань в специальный бокс, а рядом с листьями растения – пластинки, на которых были капли жидкости с бактериями. После шести часов соседства с геранью все микробы погибли.

Ну а теперь несколько рекомендаций по применению герани.

1. Взять 1 ст. л. свежих цветков или листьев комнатной герани, залить 1 стаканом кипятка, настоять 7–8 часов. При насморке промывать носовые пазухи 2–3 раза в день; при болях в горле применять как полоскание.

2. Смешать 2 ст. л. кашицы из свежих листьев герани и 1 ч. л. цветов, залить 100 мл водки. Настаивать трое суток в темном месте в хорошо закрытой посуде. При диарее употреблять утром натощак и вечером перед сном по 20 капель, разводя в 1/4 стакана воды. Если человеку противопоказан алкоголь, то лечиться можно таким способом: 2 ч. л. свежеприготовленной кашицы или листьев и цветков залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять в темном месте в течение 8 часов, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Пусть цветы всегда дарят вам радость и здоровье! И пусть в вашей душе всегда будет весна!

Дашкова Елена Ивановна, г. Осташков

МОЙ СЕКРЕТ ЗАГОТОВКИ ТРАВ

Хочу поделиться своим рецептом приготовления настоев и отваров из трав.

Обычно высушенное растительное сырье рекомендуется мелко измельчать. Это увеличивает поверхность соприкосновения с водой и происходит более быстрое и полное извлечение лекарственных веществ из растений. Такие измельченные травы продаются в аптеках. Но растения не просто химическое соединение, а живой сложившийся организм с далеко не изученными свойствами. И при сильном измельчении увеличивается не только поверхность соприкосновения с водой, но и с окружающим нас воздухом, в котором они хранятся. Это приводит к некоторым неприятным последствиям. Происходит более сильное окисление кислородом воздуха активных молекул растений и интенсивная потеря растением летучих соединений и ароматических веществ. При заваривании измельченной травы образуется мутный отвар, который приходится фильтровать через марлю или другой пористый материал. Этот материал вносит в отвар свои вкусы и запахи. Раньше, когда я процеживал отвары через марлю, они приобретали неприятный лекарственный вкус и запах.

Я стараюсь по возможности собирать, сушить и заваривать растения целиком. Если трава – стебель с листьями и цветами. И где это необходимо – по отдельности: листья, стебель, цветы, корень. В таких целых частях растения более полно сохраняются лекарственные вещества, так как не нарушается их структура. Разотрите пальцами сухой листочек мяты и вы почувствуете приятный аромат ментола, который он сохранил для вас. А в измельченной траве запах давно бы уже исчез. Когда вы завариваете целые части растений, отвары получаются прозрачными и душистыми, листочки легко удаляются обычной ложкой, и не надо ничего процеживать. И самое важное – каждое растение лечит не только веществами, в нем содержащимися, но и своей энергетикой. Каждое растение окружено своей, только ему присущей аурой. И эта энергетическая оболочка сохраняется и у сухого растения. И когда мы настаиваем целые части растения, они изменяют структуру окружающей воды, упорядочивают ее, насыщают своей энергией, многократно усиливая лекарственные свойства настоя или отвара.

Войкин Ю.В., г. Пенза

В ЛЕС ЗА БЕРЕЗОВЫМ СОКОМ

Мне очень хочется побыстрее попасть в весенний лес и отведать березового сока.

Все знают, что в березовом соке много витаминов, микроэлементов. Он полезен при заболевании почек, печени, нарушении обмена веществ. Но мне березки жалко, потому я аккуратно делаю небольшие отверстия в стволе и вставляю в нее трубочку. И вот она, первая капля сока, растет, переливается, в ней отражается лес, голубое небо, солнце. Никакой другой напиток не сравнится с березовым соком. Говорят, что вода несет информацию. Так и березовый сок питает спящие почки энергией земли и солнца, пробуждает их, начинается процесс роста. Выпьем и мы глоток этого целебного напитка, чтобы пробудил он наш организм от зимней спячки, дал ему энергию и силу просыпающейся природы. Но если вы все же наберете много березового сока, его можно заморозить. А потом, вынув из холодильника, пить глоточками по мере оттаивания. Можно протирать лицо замороженным соком. Он омолаживает и отбеливает кожу.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская область, г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

ПОМОЖЕТ ЛОПУХ

Хочу посоветовать читателям, не знающим, как лечить суставы, обратить внимание на лопух. Мне и многим моим знакомым это простое растение помогло.

Также лопух очищает кровь, а значит, и весь организм. Он помогает при атеросклерозе, сахарном диабете, водянке, гастрите, почечнокаменной, желчнокаменной и других болезнях.

Для лечения артрита нарвать листьев лопуха, вымыть, подсушить, пропустить через мясорубку и залить водкой в пропорции 1:1. Перемешать и поставить в холодильник. На тряпочку налить настойку, приложить к больному месту, прикрыть вощеной бумагой (не целлофаном!) и укутать чем-то шерстяным. Делать на ночь, 2-3 компресса – и боль уйдет.

Вечером 1 ч. л. размельченных высушенных корней залить двумя стаканами кипятка и томить на пару 15 минут, затем укутать и оставить до утра. Этот настой необходимо выпить за день, предварительно подогрев, в 3-4 приема перед едой.

Если вам надо избавиться от перхоти и укрепить волосы, то следует положить корни лопуха в котелок, залить водой (по усмотрению), поставить на огонь. Кипятить на медленном огне до увара так, чтобы корни потомились, а воды немного выкипело. Остудить отвар и процедить через плотную ткань, а корни выбросить. С этим отваром ежедневно делать примочки или над тазиком поливать голову в течение 15-20 минут.

При гангрене, трофических язвах надо взять сухие листья лопуха (по 2-3 листа), погрузить в кипящую воду, выложить на простыню, промокнуть, приложить к ноге, обернуть пленкой, укутать теплым. Повязки менять утром и вечером.

Просто и доступно можно вылечить шпоры на пятках. Свежий лист лопуха смочить керосином, приложить к пяткам, укутать целлофаном и надеть носки.

Корень лопуха очень хорошо помогает от экземы. Для этого натрите корень на терке и кашицу приложите к больным местам на ночь. Сверху прикройте целлофаном и забинтуйте. Утром сухой жом стряхните и смажьте больные места сливочным маслом.

Адрес: Каленской Елене Викторовне, 11504, Украина, г. Коростень, ул. Беляева, 1-А

ПРОЩАНИЕ С ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТОМ

Произошло это на 70-м году жизни, когда мой участковый врач ушла на пенсию. Старший терапевт вызвала меня к себе, в присутствии заведующей взяла в руки мою толстую карточку, где посередине красным шрифтом стояло грозное слово «гломерулонефрит».

Посмотрела на меня, взяла ручку с черной пастой и начала с какой-то злостью штриховать это слово до тех пор, пока не осталось черное пятно. И, посмотрев на меня, сказала, что никакого гломерулонефрита у меня не было, иначе я бы столько не прожила. Я скромно ответила, что я не сама себе поставила этот диагноз и не виновата, что живу. Взяв карточку, молча вышла из кабинета.

Гломерулонефрит – это страшный враг, который ударяет смертельно, но безболезненно. Я заметила усталость, вялость, начали отекать ноги. Проверили в больнице мочу, оказалось, что белок 3,3% (это много), и еще что-то. Стоял апрель, мне было 17 лет.

И стала я подопытным кроликом. Борьба началась атакой антибиотиков. Длилась она долго – 2 года, и безуспешно. 2 месяца я лежала в Киеве, там меня посадили на бессолевую диету, результат – ноги стали, как тонкие палочки, и никакого аппетита (не повторяйте этой ошибки). Если выписывали на побывку, то сразу цеплялись ангина, грипп, ОРЗ – иммунная система была фактически убита. Все начало отекать, мочеиспускание затруднено. Родным сказали, что жить мне – примерно месяц.

Люди, если у вас даже похожая ситуация – не отчаивайтесь, можно выжить! Народная мудрость оказалось сильнее приговора врачей. Моей внучке уже 20 лет. Начали меня отпаивать березовым соком, парить молоденькие листики березы. Потом помог совет знахарки: пить боярышник (у меня стало и сердце шалить), травы медвежьи ушки и грыжницу голую. Еще она дала пучок травы, которую не знала как назвать. По листкам видно, что растет на болотистых местах, листья темно-зеленые, цветки красно-малинового цвета. Она у меня до сих пор перед глазами (видно, редкая трава).

Летом ела много черники, клубники, начала понемногу выздоравливать. А осенью попала в санаторий на Кавказе. Их вода мне не подходила, но, на мое счастье, приехал московский профессор. Принимал меня целый час, все расспросил, начиная с детства, видно, выяснял причину болезни. В конце сказал: «Деточка, что они с тобой сделали! Тебя надо было сразу направить в санаторий Байрам-Али, что в Туркмении, дать отдых почкам, и все бы прошло».

На следующее лето я уже была в санатории Байрам-Али. Жара невыносимая, около 50°, но лечит не столько жара, сколько сухость воздуха (влажность 15-13%, как у печки). До 2 часов выпиваешь 3 л зеленого чая, но в туалет не ходишь целый день – все испаряется через кожу. До обеда она как будто дубовая, на язык – горько-соленая от шлаков, аж блестит. В те времена это была Мекка для почечников. Путевок давали мало, люди ехали дикарями. Позже открыли такой санаторий в Бухаре. Но настоящие больные предпочитали Байрам-Али.

По возвращении я по совету одной женщины начала принимать утром и вечером по стакану тыквенного и морковного сока, добавляя молоко. Пила долго, 4 месяца. Одновременно понемногу пила и мочегонные травы. Таким образом, я начала выздоравливать – белок стал 0,33, а то и следы. Закончила институт, вышла замуж, работала. Но про гломерулонефрит я никогда не забываю, надо с ним дружить. В санатории Байрам-Али была 5-6 раз, 2 раза в Бухаре. Аналогичные санатории есть в Ялте, но влажность выше – 50-55%. С тяжелой формой лучше ехать в Байрам-Али.

Врачи различают 4 формы гломерулонефрита.

• **1-я форма – белковая** – то, что у меня. Кроме санаторного лечения я бы рекомендовала свежий сок тыквы, далее грыжницу голую и зеленчук (листья светлые, как у мать-и-мачехи).

• **2-я форма** (у кого много эритроцитов). В составе сбора трав – обязательно крапива, а также медвежьи ушки. Для предотвращения сгущения крови понемногу добавляйте траву таволги.

• **3-я форма** (с преобладанием лейкоцитов). В составе трав обязательно медвежьи ушки.

• **4-я форма** (с устойчивым высоким давлением). Даже в Средней Азии давление временами повышалось. Этим больным лучше всего помогал барвинок.

Еще дам несколько советов. При повышении давления я пью траву сушеницу болотную. Не стоит лечиться столетником: врач сказала, что при почках ни в коем случае нельзя горечь.

Диету, по совету умного врача, соблюдаю 2 дня, на 3-й день ем то, что хочет душа, но не злоупотребляю.

Всем почечникам полезен напар овса – густой, как слабый кисель. Хорошо прочищает почки отвар семени льна. В травах, которые заготавливаю, обязательно есть спорыш (особенно тем, у кого лейкоциты и соли). Отечность быстро снимает корень петрушки (200 г), натертый на мелкой терке и сваренный в сыворотке (варить 5 минут). На весну хорошо иметь в запасе пергу – не шарики, а в сотах, плотно набитую в стеклянную банку. Принимать с января до весны по чайной ложке.

Если постоянно хочется пить (я это называю «соленая кровь»), покупаю дистиллированную воду, выпиваю около литра в день. Летом начинаю пить соки из кабачков и огурцов. В них добавляю немного свекольного сока, можно и капустного – хорошо чистит сосуды.

Что я только не принимала за свою жизнь! Но насовсем гломерулонефрит никак не хочет уходить. С ним надо просто смириться и ему угождать.

Адрес: Шеремет Н.И., 65074, Украина, г. Одесса, ул. А. Филатова, д. 45, кв. 54

ПРИЧИНА НЕДУГОВ – ЗАПОР

Это письмо – в помощь людям, страдающим от болезней «нижнего этажа» (мужских и женских). По-моему, частая причина этих болезней – банальный запор.

Ведь мочеполовая система находится в непосредственной близости от прямой кишки. Соседство это становится опасным, если кишечник неполностью и нерегулярно опорож-

няется. От этого и возникают геморрой, простатит, цистит, миома и т.д. Для нормализации стула существует множество способов. Например, питье воды натощак и др. Но способы эти помогают не многим или не дают стойкого результата. Чтобы регулярно освобождаться от съеденного, нужно, на мой взгляд, критически разобраться в том, что мы едим. При этом выяснится, что едим мы, по большому счету, продукты пластилинообразной консистенции. Например, магазинный хлеб, начисто лишенный разрыхлительных отрубей, к тому же дрожжевой.

• Замените хлеб пресными лепешками. Причем, когда будете делать тесто, добавьте туда отрубей (в крайнем случае их можно купить на рынке, где продают корма для животных). Для приготовления теста возьмите 2 части муки и 1 часть отрубей, 3 ст. л. растительного масла, без дрожжей. Тесто должно быть крутым, лучше выдержать его сутки для дозревания. Раскатайте тонкие лепешки и выпекайте всухую (без жира) – можно и на сковородке. При оптимальном температурном режиме лепешки будут расслаиваться и надуваться, что обеспечит пропекание изнутри. После приготовления я их раскладываю слоями, смазывая сметаной. Получается слоеный хлеб-пирог.

• Если у вас есть мельница, можно сделать хлеб из кукурузы. Он еще лучше нормализует стул, так как по сравнению с пшеницей содержит меньше клейковины. Кукурузу можно купить там же, где и отруби. Она должна быть цельной, не шлифованной. Технология приготовления лепешек та же, что из пшеничной муки. Чтобы тесто не разваливалось, в него можно добавить для склейки немного пшеничной муки.

• Не способствуют нормальной работе кишечника, по-моему, молоко, сливочное масло и майонез – их я заменил сметаной.

• Кроме этого, надо хотя бы отчасти соблюдать раздельное питание – не смешивать серьезную пищу со сладким десертом. Например, мой десерт состоит из фруктов, а не из пирожного, и вклинивается между завтраком и обедом, обедом и ужином в качестве перекуса. К кислым фруктам (яблокам, апельсинам, мандаринам) можно добавить орехи, а вот к сладким (бананам, хурме) их лучше не добавлять. Что же в итоге дадут вам все эти хлопоты? Во-первых, стул будет ежедневным, утренним, одномоментным (не затяжным). Во-вторых, при таком режиме работы кишечника даже после переохлаждения зимой вы не будете страдать от цистита, аденомы и прочих неудобств, связанных с мочеполовой системой. В-третьих, исчезнет метеоризм.

Надеюсь, что мой совет не покажется обременительным. Ведь для того чтобы стать здоровым, всего-то надо встать пораньше и испечь собственноручно хлеб. А кто рано встает, тому Бог дает!

Адрес: Мухину Сергею Юрьевичу, 410069, г. Саратов, а/я 3853

ХРАП – ОПАСНЫЙ СИГНАЛ

Не так-то просто избавиться от храпа! В свое время я тоже храпел. Порою так сильно, что мои домашние не могли спать даже в соседних комнатах, будили меня и просили перевернуться на бок.

Вот и занялся я вплотную изучением этой напасти. Беседовал с умеренными храпунами (храпят только лежа на спине) и сильными храпунами – храпят при любом положении тела. Интересовался состоянием их здоровья, наличием лишнего веса, вредными привычками. Все это помогло мне найти и обобщить способы избавления от храпа. А появляться он может не только при изгибе шеи, когда спим на спине и с высокой подушкой, но из-за ожирения, нарушения обменных процессов, зашлакованности организма, злоупотребления спиртным (особенно перед сном), чрезмерного курения – не случайно курильщики (особенно злостные) становятся храпунами. Кроме того, храпы могут быть и от аллергии, простуды.

Как же избавиться от храпа и, соответственно, улучшить здоровье?

• Постарайтесь убрать лишний вес. Принимайте солевые ванны с морской или каменной солью по 15-25 минут ежедневно в течение 15-20 дней.

• Полезно пить настои конкретных многотравных сборов (с учетом сопутствующих болезней).

• Выполняйте ежедневные прогулки пешком в среднем темпе по 30-40 минут. Полезны физические упражнения, массаж, водные процедуры.

• В питании исключите сахар, конфеты, белый хлеб, бананы, сладкие напитки, соки с сахаром.

• Бросьте курить – это никогда не поздно. Умеренно употребляйте спиртное: не более бокала вина или 40 г крепкого спиртного в день.

• Старайтесь спать на жестком матрасе, а под голову кладите низкую подушку, чтобы не пережимать горло. Засыпайте на животе.

• Перед сном закапайте в нос немного соленой воды. Это увлажнит слизистые оболочки носа и горла. Можно растворить 1 ч. л. соли в стакане теплой воды и промыть нос прямо из ладони – втяните воду в нос и тут же высморкайтесь.

Помогает и такой рецепт. Стакан свежего капустного сока смешайте с ложкой меда, пейте перед сном в течение месяца. Будьте здоровы!

Адрес: Кузнецову Ивану Серафимовичу, 652560, Кемеровская область, г. Полысаево, ул. Крупской, д. 110, кв. 46

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ ЖЕЛЕЗЫ

У двоюродной сестры обнаружили гипертиреоз – щитовидка словно взбесилась, стала вырабатывать столько гормонов, что организм постоянно работал в экстремальном режиме.

Она похудела на 10 кг, стала нервной, плаксивой. Обратилась к врачам, выполняла их предписания. Как только прекращалось медикаментозное лечение, начиналось ухудшение состояния.

Ситуация изменилась, когда Зоя начала принимать глиняную водичку – по 1 стакану 2-3 раза в день.

Для приготовления одной порции надо 1 ч. л. голубой глины развести в 1 стакане кипяченой или родниковой воды. Имейте в виду: глина не растворяется в воде как сахар. Принимать глиняный напиток следует в тот момент, когда вода стала мутной, а глина не выпала в осадок.

Зоя стала чувствовать себя значительно лучше. Цвет лица изменился, исчезли прыщики на лице, одышка реже появлялась. И еще, глина благотворно влияет не только на щитовидку, но и на строптивую поджелудочную железу. О панкреатите Зоя забыла!

Завиткова Жанна, г. Архангельск

ГЛАВНОЕ ЛЕКАРСТВО ВЕСНЫ

Как часто, проходя весной мимо деревьев и кустарников, мы не подозреваем, что они готовы отдать нам свой целебный заряд. Почки обладают феноменальной целительной силой. Их оздоровительный эффект в несколько раз выше того, который оказывает распустившаяся молодая листва.

Обратите снимание на почки боярышника, они – незаменимое средство при ишемической болезни, головокружении и шуме в ушах.

Надо взять 100 г почек боярышника, растереть в ступке, смешать с 30 мл меда, добавить по 1 г ванили и корицы, залить 700 мл коньяка, взболтать и оставить на 12 часов в темном теплом месте. Процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения – 2–3 мес.

Помимо вышеперечисленных достоинств у данного препарата есть еще одно (в этом я убедился сам, это мое открытие!!!) – оно способствует укреплению иммунитета. В течение двух месяцев лечебного курса ни одна простуда не смогла одолеть меня, хотя в былые времена редкий месяц обходился без насморка или кашля.

Суров Е., г. Киев

БЕЗОТХОДНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

Мандарин – фрукт особенный. Если раньше он считался традиционным новогодним лакомством, то теперь его можно купить в магазине в любой сезон.

И я частенько балую своих внуков этими вкусными оранжевыми шариками. А шкурки – ароматную кожуру – не выбрасываю, так как знаю, что она может пригодиться для лечения разных недугов.

Первые опыты по использованию кожуры мандаринов в качестве лекарства я провела лет десять назад, когда после затяжного бронхита никак не могла избавиться от кашля. И с тех пор мандарин прочно обосновался в моей домашней аптечке.

Тщательно вымойте мандарины теплой водой, потрите их щеткой. Затем снимите кожуру, разложите ее на подносе и сушите несколько дней около батареи. А потом высушенную кожуру сложите в жестяную банку. При кашле заливайте 2 ст. л. измельченной кожуры 500 мл кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, пейте по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Мандариновый напиток не только очищает бронхи и помогает отхождению мокроты, но и наводит порядок в ЖКТ – устраняет метеоризм, налаживает пищеварение. К таким выводам я пришла сразу, как только попробовала мандариновое лечение.

И еще одно небольшое открытие было сделано мною: если сделать ингаляцию с добавлением в воду корок мандарина, то насморк быстро капитулирует – вдыхать приятно, а нос быстро прочищается.

Дитова Анжела, г. Зверево

И СУДОРОГИ ПРЕКРАТИЛИСЬ...

В годы студенчества я снимала комнату у одной бабушки. Было ей тогда семьдесят лет.

И хоть жизнь тяжелую прожила, но на здоровье никогда не жаловалась. Она часто с удовольствием вспоминала Сибирь, где прошла ее молодость. Она с нежностью рассказывала о чудесных растениях тех краев. И лечилась эта бабушка только природными средствами.

Не очень-то я, тогда еще молодая девчонка, доверяла бабушкиным методам лечения. А зря! Как-то раз пришла я домой после тренировки и поняла, что переусердствовала. А на лекарства у меня, студентки, живущей на одну стипендию, денег не было. И тут выручила Нина Ивановна. Она приготовила отвар.

Взять 1/2 стакана измельченной кедровой скорлупы, залить 0,5 л воды, выдержать на слабом огне 2 часа, после чего остудить и процедить. Принимать отвар необходимо 2 раза в день за 30 минут до еды по 1/2 стакана. Хранить готовый отвар можно не более 2 суток.

Я заметила, что судороги в ногах стали реже, а потом и вовсе прекратились. Важно и то, что такое простое средство помогло мне в ту пору справиться с бессонницей. Я была несказанно рада, от души благодарила Нину Ивановну и записала в тетрадочку первый рецепт по народной медицине.

Теперь я уже сама стала бабушкой. Буду рада, если мой рассказ будет кому-либо полезен.

Юшкина Д.Э., г. Новокузнецк

ИВУШКА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Хочу рассказать всем о замечательном растении, которое помогает при многих заболеваниях. Это – ива козья. Впервые мне пришлось полечиться корой ивы в деревне, где отдыхал у своей тещи. Я сильно простудился, температура подскочила высоченная. А в деревне – всего несколько домов с десятком жителей-старичков. Ни у кого жаропонижающих средств не было. В город за лекарствами никто поехать не мог. А моя теща – необыкновенная оптимистка – успокоила меня: «Не нужны таблетки, я тебя за три дня в здорового молодца превращу». И принялась меня какой-то травкой отпаивать. И действительно, быстро на ноги поднялся, даже покашлять-почихать не успел. Потом уж, когда мне легче стало, она рассказала, что помогла мне кора козьей ивы. По-другому это деревце называют ракитой. Деревце маленькое, чем-то похоже на черемуху.

И в город с собой пакетик дала да записочку приложила, подробно написала, как пользоваться корой.

Я, когда домой в город вернулся, сразу обратил внимание на тот факт, что привычное усиленное сердцебиение (тахикардия, если говорить медицинским языком) вдруг исчезло. Казалось бы, после гриппа должно быть ухудшение – так всегда раньше было, сердце словно выпрыгивало. А тут – наоборот, притихло. Ответ нашла жена – прочитала в книге, что козья ива не только жар и боль способна побеждать, но и при сердечных аритмиях помогает. И, кроме того, – успокаивает.

Если вы заболели гриппом и у вас высокая температура, обязательно вечером перед сном выпейте стакан отвара козьей ивы, наутро температура обязательно спадет. А если дальше пить отвар, то вскоре болезнь совсем отступит.

Рецепт отвара: на один стакан берут 1 ст. ложку мелко нарезанной коры, кипятят 15минут, процеживают. Пьют по столовой ложке 5 раз в день.

Концентрированный отвар коры ивы помогает и горло лечить (в виде полоскания). А еще моя жена стала отваром коры ивы укреплять волосы и с перхотью бороться. Она шутит, что «першение в горле и першение на голове» одинаково легко поддаются лечению корой ивы.

Гусев Олег Викторович,
г. Смоленск

НЕОБЫЧНОЕ В ОБЫЧНОМ

Сам я врач, работаю в районной больнице хирургом. И, надо вам сказать, меньше всего следуют собственным советам врачи! И курят, как паровозы, и питаются, как попало. А вот к методам так называемой нетрадиционной медицины мы относимся скептически, хотя, может, и зря — за свою 25-летнюю врачебную деятельность чего только не повидал. Но что работа наша нервная — это верно.

Вот к 40 годам я и обзавелся полноценной язвой двенадцатиперстной кишки. Коллега, разумеется, прописал мне всякие лекарства, но что-то легче мне не становилось. А тут приехала ко мне мама из деревни, привезла масла облепихового (она хоть и пожилая уже, но сама ежегодно масло это делает и верит, что оно помогает от всех болезней). Я, конечно, скептик, но было мне так худо, да и маму обижать не хотелось — начал пить облепиховое масло в смеси с прополисом.

И ведь помогло! Уже через 3 дня боли прекратились, через 2 недели чувствовал себя, как огурчик! И советую вам как доктор, испытавший целебные свойства облепихи и прополиса на себе, – не дожидайтесь обострений, пейте профилактически. Уж я-то знаю, что многие аптечные химические препараты имеют побочные эффекты, а тут – без таковых!

А рецепт такой. 30 г прополиса залить стаканом облепихового масла, нагревать смесь в течение 40 минут на водяной бане, непрерывно помешивая. Полученную смесь процедить через марлю. Принимать по 1 ч. л. 4–5 раз в день до еды. Курс лечения – от 1 до 2 месяцев.

Что и говорить, для меня те события были и удивлением, и открытием. Облепиха в компании с прополисом за месяц сделали то, что не удавалось сделать лекарствам. Но самое интересное было в том, что лечил-то язву, а помог при этом всей своей венозной системе – отечность и одутловатость вен на ногах за два месяца прошли сами собой.

Савелов Игорь Романович,
г. Самара

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ПИТЬ

Зеленый чай стал моим любимым напитком несколько лет назад. Я – гипотоник со стажем. От частого употребления кофе моя печень взвыла. Я вынуждена была искать какой-нибудь тонизирующий напиток, способный заменить кофе. Помог зеленый чай.

Однажды я узнала и о других способностях этого напитка. Мой ребенок, с тех пор как начал ходить в детский садик, часто болел. Зеленые «ручьи» под носом стали делом привычным. Мы испытали множество самых разных капель от насморка, и с каждым разом они все меньше ему помогали. А совсем недавно мне посоветовали попробовать полечить сыну насморк зеленым чаем. Знаю, что по весне для многих детей насморк – явление почти постоянное. Поэтому предлагаю родителям воспользоваться таким средством:

1 ч. л. зеленого чая заварить стаканом крутого кипятка и прикрыть полотенцем. Через 20–30 минут, когда настой остынет до нужной температуры, его можно закапывать. Закапывать пипеткой теплый настой в обе ноздри по 3–4 капли.

Бесспорными достоинствами зеленого чая можно считать то, что он обладает дезинфицирующими свойствами и при этом не раздражает слизистую оболочку носа. Опыт борьбы с насморком у нас немалый. Но теперь при простудах предпочтение отдаем зеленому чаю, а не «химии».

Дроздова Лидия Леонидовна,
г. Шушары.

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Что такое атерома?

Уважаемая Галина Геннадьевна, в 68 лет у меня на спине появилась атерома. Под кожей как будто шарик катается. Врач сказал, что надо избавляться от нее и только хирургическим методом. Прошу рассказать, что такое атерома. Есть ли для ее лечения народные средства?

Адрес: Козыревич Лилии Витольдовне, 220141, г. Минск, ул. Руссиянова, д. 32-2, кв. 151

Атерому в народе называют жировиком. Это доброкачественная опухоль. Не рак, как думают некоторые, а киста. Она образуется в результате закупорки выводного протока сальной железы. То есть атерома представляет собой «мешочек», имеющий капсулу с закупоренным протоком. Иногда атерома сообщается с поверхностью кожи через небольшое отверстие. Из него могут выделяться густые желтоватые массы.

Это мягкое округлое образование под кожей бывает разных размеров – и с горошину, и с куриное яйцо. Может долго оставаться небольшой, а может и увеличиваться. Атерома чаще всего развивается на тех участках кожи, где много сальных желез. Например, на лице, волосистой части головы, между лопатками, в подмышечных впадинах или области промежности. Атеромы могут быть одиночными и множественными. Считается, что они появляются из-за неблагоприятных условий внешней среды или нарушения обмена веществ. Также к образованию атером приводят хронические травмы, гипергидроз, гормональные нарушения. Есть мнение, что играет роль и наследственность.

Атерома подвижна вместе с окружающими тканями и обычно безболезненна. Кожа над ней естественного цвета. Но нередко она инфицируется, и в ней идет нагноение. Тогда киста увеличивается, появляются покраснения, отек, болезненность, иногда повышается температура. В подобных случаях могут самостоятельно прорваться наружу, на поверхность кожи гной, салообразные массы. При разрыве атеромы содержимое может попасть и в подкожную клетчатку.

Если атерома небольшая и не беспокоит, то ее можно и не удалять. В остальных случаях показано хирургическое лечение. Удаляют ее под местной анестезией. Никакие препараты ее не рассосут, а операция не так уж и страшна. Сейчас, кроме скальпеля, уже применяются и лазерный метод, и радиоволновый – наиболее эффективный и безопасный. В итоге – гарантия на 100%, что атерома не образуется вновь на том же месте. Даже наложения швов не потребуется. А заживает все через 3-5 дней, тогда как при удалении скальпелем швы снимают на 10-е сутки. И шрама практически нет, через 2-4 месяца не остается даже следа. Кроме того, пациенту не надо находиться в стационаре, он остается трудоспособным.

Так что если вам поставили точный диагноз и это действительно атерома, то бояться вообще нечего. Лучше заранее удалить ее радиоволновым методом, чтобы избежать осложнений (воспаления) и не оставить следа на коже.

От чего зависит давление?

У молодого человека давление должно быть 120 на 80. А у пожилого – то же самое или больше? Я 1946 года рождения, у меня сейчас давление 140 на 76 (72), если измеряю на левой руке, а на правой – 163 на 82 (75). Почему такая разница получается?

Адрес: Кадирову С.Т., 346660, Ростовская обл., Мартыновский р-н, х. Арбузов

Правильно ли вы определяете давление? Его можно измерить на артериях, пережав их, а затем отследив начало и окончание пульсации с помощью тонометра, или сфигмоманометра, как еще называют этот аппарат. Но на результаты влияет многое.

Измерять артериальное давление следует минимум за час до еды, физических нагрузок, курения и кофе. Ведь давление зависит и от нервной, и от гормональной систем, поэтому в течение дня оно может существенно меняться. Обычно во время сна показатели более низкие, а во время бодрствования и стресса – наоборот. Многое зависит и от вашего эмоционального состояния. Эмоции приводят к выбросу в кровь гормона стресса – адреналина, который вырабатывается надпочечниками. В результате сердце бьется сильнее, чаще и давление в сосудах повышается. Кроме того, на результаты измерений влияет и другой, антистрессорный гормон надпочечников – кортизол.

Прежде чем говорить об артериальной гипертензии (гипертонии), следует понять, что же такое артериальное давление (А/Д). Это общее давление крови в артериях. Причем в разных артериях оно бывает разным, в зависимости от их величины и удаленности от сердца. Чем ближе артерия к сердцу и чем она шире, тем выше в ней давление. К примеру, наиболее высокое А/Д у нас в аорте – самой главной и крупной артерии, которая выходит из сердца, а именно из его левого желудочка.

Многие знают, что нормальные показатели А/Д – 120/80 мм рт. ст. Но эти цифры говорят о том, какое давление у вас в плечевой артерии. Данный показатель взят за основу, потому что именно на плечевой артерии проще всего измерить А/Д.

Вы наверняка уже знаете, что первая цифра, полученная в результате измерения, – это так называемое верхнее (сердечное) давление, а вторая – нижнее (почечное). В принципе, это верно. Верхнее давление (например 120 мм рт. ст.) отражает, с какой силой сердце выталкивает кровь в артерии. Обычно считается, что чем чаще бьется сердце, тем выше давление в артериях. Однако не всегда. К примеру, при шоковых состояниях, когда артериальное давление резко снижается, сердце начинает биться чаще. Но при артериальной гипертензии частота сердцебиений обычно повышена.

Нижний предел (например 80 мм рт. ст.) отражает тонус кровеносных сосудов, на который обычно влияет работа почек. И если у человека какая-либо проблема с почками, то этот показатель повышается. Особенно когда выделяется много ренина – биологически активного вещества, которое и влияет на тонус сосудистых стенок. Вот почему большая группа препаратов для лечения артериальной гипертензии работает как блокатор ренина.

Но у каждого человека свое «рабочее» давление, и его надо знать. С возрастом показатели А/Д могут отличаться от цифр 120/80 (плюс-минус 10-20 единиц). Это очень важно учитывать при гипертонических кризах. Считается, что максимальные цифры нормального давления – 140/90. Но бывают и такие показатели, как 90/60, а человек при этом ни на что не жалуется и чувствует себя здоровым. Почему? Как мы уже выяснили, на А/Д влияют и окружающие факторы. Например, давление снижается в жару, когда организм теряет жидкость с потом и сосуды рефлекторно расширяются. А при тяжелых физических нагрузках давление, наоборот, повышается. Есть еще и так называемый ортостатический синдром, когда сосуды не успевают отреагировать на наши действия. Например, мы резко встаем из положения лежа – и давление падает. Возможно даже предобморочное состояние (потемнение, мушки в глазах), особенно у больных с пороками сердца.

Вы спрашиваете, почему отличаются показатели давления при его измерении на разных руках. Такое бывает не только у вас и достаточно часто. Причина может быть психологическая. Слишком возбудимые люди очень волнуются перед измерением давления, поэтому оно сначала повышается. А после первого измерения волнение уже немного проходит, и А/Д снижается. Если в такой момент замерить давление на другой руке, то оно и будет ниже. Иногда этот феномен называют синдромом белого халата: пациент уже начинает нервничать, стоит только ему увидеть человека в белом халате.

Почему первая цифра бывает выше 140, а вторая ниже 90? Возможно, причина анатомическая. Такое характерно для пожилых людей. При этом еще увеличивается так называемое пульсовое давление (разница между систолическим и диастолическим А/Д). В норме оно колеблется от 40 до 50 мм рт. ст. Его повышение считается предвестником серьезных заболеваний. В 2-4 раза возрастает риск инфаркта миокарда, инсульта. Клинические исследования показывают, что если снизить пульсовое давление хотя бы на 20 мм рт. ст., чтобы оно было ниже 160 мм рт. ст., то и риск опасных заболеваний уменьшится.

Вспомним про касторку!


ожалуйста, расскажите о касторовом масле. Как оно действует при опухолях, нарывах, пролежнях и других недугах?

Адрес: Ермоленко Игорю Андреевичу, 352800, г. Туапсе, ул. М. Жукова, д. 11-6, кв. 22

Касторовое масло получают из семян клещевины обыкновенной. В тропических и субтропических странах это многолетнее растение с большим древовидным стеблем живет до 10 лет. А у нас клещевина – однолетнее травянистое растение, погибающее при осенних заморозках. Клещевину знали еще в Древнем Египте, ее семена найдены в гробницах. Когда-то она возделывалась как культурное растение в долине Нила, и на стенах храмов остались ее изображения. А в древнем городе Элефантине касторовым маслом даже освящали храм. И египтяне, и греки хорошо знали о лекарственных свойствах масла. Еще великий врач Гален часто назначал его своим больным.

Семена клещевины содержат 40-50% невысыхающего жирного масла (касторового). В масле есть ценные кислоты, глицерин, белковые вещества, алкалоиды, клетчатка. Есть и ядовитое вещество рицин. Но при получении масла из семян методом холодного прессования с последующей обработкой водяным паром большая часть рицина остается в жмыхе.

Касторка – одно из самых эффективных слабительных средств растительного происхождения, которое до сих пор применяется в медицине. Оно не раздражает слизистую оболочку желудка, поэтому назначается даже детям. Только при поступлении в двенадцатиперстную кишку масло вызывает сокращение всего кишечника. При этом сокращается и матка, так что касторовое масло применяют и в акушерстве для стимуляции родов. Местно оно используется в гинекологии при заболеваниях влагалища, шейки матки, наружных половых губ. При воспалениях глаз масло наносят на слизистую век и снаружи, а также на ресницы, что, кстати, улучшает их рост.

В аптеках касторовое масло можно купить в капсулах и флаконах. Его добавляют в мази и бальзамы для лечения ожогов, язв, других повреждений кожи. И мазь Вишневского, и некоторые линименты содержат это масло. Оно хорошо обеззараживает, заживляет и восстанавливает поврежденные ткани. Эффективно используется и в косметике, так как смягчает кожу, улучшает рост волос и состояние ногтей. Касторовым маслом со скипидаром и сульфатом марганца лечат себорею. Им обрабатывают пролежни, смешивая со скипидаром или камфарой. Еще целебное масло приостанавливает распространение герпеса на губах, снимает боль и зуд. А вот насчет опухолей ничего не могу сказать. Масло, скорее, снимает отечность, припухлость, однако не так быстро, как хотелось бы.

Недавно я увидел в газете статью «Диабет – не приговор». И сразу подумал, что это кому как. Вспомнил, как мне этот диагноз поставили 3 года назад. В 67 лет для многих это самый настоящий, причем смертный, приговор. Ведь медицина у нас – сами знаете... Да и денег на лечение сколько надо! Но я решил не сдаваться, и правильно сделал.

Любой диагноз – не приговор!

У нас в поликлинике участковая врач – не то что у других. Приветливая такая, приятная женщина. А вот с моим диагнозом она ошиблась! Ну что ж, бывает и такое, я теперь даже рад, что она меня тогда напугала диабетом, ведь мое самочувствие теперь намного лучше стало. За эти 3 года с перепугу мне удалось оздоровить весь организм!

Вот как все было. На Рождество приехала из Москвы дочка с семьей, старый товарищ по работе тоже с супругой зашел, потом соседка заглянула. Ну и, конечно, в честь такого праздника женщины закуску организовали, как полагается. Закусывали мы и на другой день, да еще после выходных кое-что осталось, когда гости разъехались. Все хорошо, только голова с утра тяжелая, а на работу все равно надо. Я ведь на пенсию по возрасту не ушел. Как проживешь на такие деньги, да и что мне дома одному целый день делать? Но возраст давал о себе знать, особенно после праздников.

Вот встретили Рождество, и несколько дней неважно себя чувствовал. Решил я заглянуть в поликлинику, давление измерить. Доктор измерила – да, действительно, повышено давление, но не слишком. «Тошнит? – спрашивает. – А во рту не сохнет?» Тут я припомнил, что да, было после выходных. Она сразу все анализы назначила. Прихожу в другой раз и слышу: «Сахар выше нормы. Диабет. Надо бы в районную поликлинику, там окончательный анализ могут сделать, ну да ладно, выпишем таблетки, благо, они пока в нашей аптеке есть. Диета – строжайшая, ни табака, ни алкоголя!» Вот это настоящий приговор. У нас на работе за год до этого один сотрудник умер от диабета, а был моложе меня. Теперь придется всю оставшуюся жизнь лекарства по часам принимать, пищу специальную готовить, за сахаром следить... А что делать? Здоровье дороже.

Чтобы тщательно следить за диетой, пришлось уволиться с работы. При этом анализы на сахар были неплохие. Врач сказала, что таблетки и диета дают улучшение, так и надо продолжать, а то придется перейти на уколы инсулина. Дочери я не стал рассказывать о своей тяжелой болезни, чтобы не расстраивать ее.

Не зря говорят, что друзья познаются в беде. Все старались мне помочь, как могли. Один мой старый товарищ увлекался восточной медициной. Так вот, он мне дал «мощный» китайский рецепт. Только где же возьмешь все эти редкие травы? Разве что на Дальний Восток слетать из нашей глубинки, так билет туда, наверное, дороже стоит, чем в Америку. А про такую газету, как ваша, в которой читатели со всей страны и даже из-за границы друг другу помогают, я тогда и не слышал. Но добрые люди везде есть, и мне они помогли. Вот, например, соседка моя. Она сказала, что если рецепт и китайский, так они это все у нас переняли, но немного перепутали. К створкам фасоли и черничным листьям надо не редкие травы добавлять, а обычный корень одуванчика и крапивный лист. Вот это средство проверенное. Соседка сразу же своими травами поделилась, я стал заваривать и пить. К весне они закончились, и я заваривал одни створки фасоли, их удалось закупить. По совету добрых людей капусту квашеную все время покупал вместе с рассолом. Договорился с одной бабулькой на рынке, у нее хорошая домашняя капуста. А там уже и свежая зелень пошла: сначала крапивные листочки, потом одуванчики, черника. И диету я очень строго соблюдал. Все жирное, сдобное, сладкое исключил по совету врача. Труднее всего было отказаться от мяса с жирком и с макаронами, от курения и от сахара. Сначала я пил чай с заменителями сахара, потом попробовал с медом – ничего, сахар в норме.

Вот так и продолжал лечиться. Тут дочка из Москвы приезжает. Она у меня медик, в Москве училась. Как увидела мои лекарства, сразу стала все выспрашивать. Узнала, что сахар у меня нормальный, и погнала в райцентр для уточнения диагноза. А там врачи после всех анализов и говорят: «Нет никакого диабета». Вот это фокус! Таблетки я по совету дочери выбросил от греха подальше. Чувствовал я себя к тому времени намного лучше, чем до своей «болезни». Дело в том, что на диете я сбросил килограммов 5 и вернулся к своему нормальному весу. Короче, согнал живот, и сразу дышать легче стало, и давление в норму пришло. Еще у меня навсегда прошла моя вечная изжога. Так она меня раньше изводила, и чего я только не делал! А тут сама прошла. И печень перестала беспокоить.

С тех пор я очень заинтересовался народной медициной, почти 2 года выписываю «Лечебные письма». Прочитал как-то, что многие мои противодиабетические растения и, конечно, диета помогают работе печени. Вот так я поправил свое здоровье, даже курить почти бросил. Сейчас могу себе позволить иногда папироску в компании, но постоянно вредить организму уже не тянет. Привык и к здоровой пище, и к травяным чаям. До сих пор работаю наравне с молодыми и удивляюсь, как мне повезло: в 70 лет занимаюсь интересным делом, а мне за это еще и зарплату платят!

Всем вам, уважаемые читатели, я желаю не стареть душой, никогда не унывать и не сдаваться.

Селянов В.Н., Ярославская обл., г. Рыбинск



КАК ОСТАТЬСЯ ВОСТРЕБОВАННЫМ

Пассивная старость ведет к невостребованности. В итоге – к одиночеству. Когда речь идет о старости, молодой человек беспечен. А ведь старость – вообще самое тяжелое испытание в жизни, тем более для россиянина.

В большинстве случаев с возрастом приходят болезни и уходят силы. Но ведь старость, как и зима, не приходит неожиданно. И к ней можно и нужно подготовиться.

Основная часть населения с приближением зимы утепляет жилища и приобретает теплую одежду. Вот и подготовку к старости большинство людей сводит к накоплению денег и приданого к похоронам. Это минимум из того, о чем следовало бы побеспокоиться.

Пока еще есть средства, надо вылечить зубы или поставить протезы. Чтобы потом, в старости, не отказывать себе в самых обычных удовольствиях: похрустеть яблочком, квашеной капусткой или просто улыбнуться, не испугав окружающих.

Не надо ждать, когда начнут расслаиваться ногти и выпадать волосы, заноет в подреберье или кожу обсыплют коричневые пятнышки. Как же еще организм может сообщить, что ему уже не подходит прежний образ жизни, при котором больше удовольствий и лени, чем здравого смысла? Или вот рацион. Пожилому человеку нужны не продукты быстрого приготовления, не деликатесы и алкоголь, а легкие овощные супы, паровые котлетки и свежие соки. На пятом десятке, даже если много других важных дел, хорошо бы уточнить обстановку с кальцием в организме. И при необходимости подкорректировать его уровень, чтобы в дальнейшем избежать переломов костей.

К этому же возрасту лучше уже найти любимое занятие, хобби. Ведь, кроме уборки в доме, приготовления пищи или прополки летних грядок, необходимо что-то для ума и души. Может быть, книги, фильмы или кроссворды? А может, вышивка, рисование, коллекционирование, пение в хоре или спорт? Пока есть средства, надо купить вещи долгосрочного пользования: технику в дом и одежду. И эту технику, пока голова светлая, освоить до автоматизма.

Близкие, друзья рядом – это прекрасно. Если же человек живет один, он не должен позволять себе быть одиноким. Поговорить можно и с растениями, и с рыбками. Но лучше завести собаку, небольшую, чтобы не накладно было содержать. Ее присутствие даст ощущение живой души рядом и не позволит гиподинамии довести человека до депрессии. С собакой ведь надо гулять, а значит, двигаться самому. И, выходя с ней из дома, менять обстановку, встречаться с людьми.

Даже такая деятельность поддержит самоуважение и не позволит человеку опуститься. А значит, он останется востребованным, что в почтенном возрасте очень важно. Уныние и лень – пожилым людям не спутники. Надо стареть достойно!

Адрес: Мельниковой Ирине Борисовне, 620050, г. Екатеринбург, а/я 86

Заставил себя написать это письмо только от негодования: мне надоели разговоры о старости. По сути, разве можно представить нашу жизнь, если мы будем постоянно молодыми, замрем в одном возрасте? Разве такое естественно?

СТАРОСТЬ НАСТУПАЕТ ОТ ЛЕНИ

Жизнь – это процесс, и поэтому мы все проходим через определенные этапы, в том числе старение. И не надо бояться старости! Ведь в наших силах сделать ее активной. Старятся люди только от собственной лени и отсутствия интереса к окружающему миру. Посмотрите, кто рядом с вами. Иногда встречаются такие пожилые люди, у которых глаза горят. Чувствуется жизненная энергия даже на расстоянии. Многие представители науки доживают до глубокой старости. Но они остаются интересными и себе, и всем вокруг.

В наше время за всем и не успеваешь. Надо научиться пользоваться компьютером, получать электронную почту. Помогать в воспитании внуков тоже надо. Хорошо бы еще не пропустить интересный фильм и сходить в баньку за порцией здоровья. Таких «надо» каждый день набирается не один десяток. По себе знаю: если занят делом, болеть некогда. Как только остаешься не у дел, так сразу подбираются болезни, грусть, депрессия. Даже если ты болен, нельзя сваливать все на болезнь, нужно изо всех сил сопротивляться. У моего соседа полгода назад был инсульт, а он уже со мной утром на прогулку выходит. Пока с палочкой, но ходит помногу. Дал себе задание через три месяца полностью восстановиться. И ведь он это сделает, потому что планов на будущее у него громадье. Так что и в 70 лет можно жить с молодым задором.

Главное – соизмерять свои возможности и желания. Но ни в коем случае не занижать планку возможностей! Даже в преклонном возрасте у нас с вами еще есть к чему стремиться и на кого равняться. Просто оглянитесь по сторонам и примите для себя решение – жить долго и счастливо. И не унывать.

Васильев А.П., г. Смоленск

Спасибо



Сейчас под лучами весеннего солнышка оживает природа, и растения наполняются целебными соками. Скоро нам подарит свои лекарства всем знакомый черный тополь-осокорь. Как лечиться его снадобьями, рассказывает потомственная травница, ведущая рубрики К.И. Доронина. Не пропустите время сбора ценного лекарственного сырья! В теплых южных краях такое время уже настало.

ПЕРВЫЕ ВЕСЕННИЕ ЛЕКАРСТВА

Весна 2009 года долго сражалась с последними зимними холодами и вдруг распахнула крылья теплых ветров. За один день набухли долго ждавшие солнышка клейкие почки черного тополя-осокоря. Город приводили в порядок, и рабочие зеленого хозяйства срезали тополиные ветки. Невозможно было пройти мимо них, еще живых от струящихся внутри соков, но уже обреченных, отделенных от материнских корней и стволов. Народ собирал тополиные почки, хотя при нашей экологии лекарственное сырье лучше брать подальше от городов. Тут же кружились пчелы. Тополиные почки нужны этим трудолюбивым умникам, чтобы делать прополис, пчелиный клей.

Моя знакомая, 80-летняя Валентина Дмитриевна привезла из-за города полных два ведра этих почек. Мы с ней разложили часть сырья тонкими слоями на бумаге, а потом трое суток варили их в нутряном жире, готовили целебную мазь для лечения трофических язв. Монахиня в миру, глубоко верующий человек с ангельским характером, она обычно раздавала всем знакомым и даже незнакомым людям дары со своего огорода. Опекала и бомжей, и детей-инвалидов из интерната, и даже пациентов хирургического отделения больницы. Знающие хирурги маленького городка, не чуравшиеся старинных рецептов народной медицины, с благодарностью принимали тополиную мазь. Ведь она помогала больным! Удивительно, что наша фармацевтическая промышленность до сих пор не выпускает эту чудодейственную мазь и другие тополиные лекарства.

БЕДА С НОГАМИ

Как раз в те дни, когда мы с Валентиной Дмитриевной готовили снадобья, я встретила свою старинную знакомую, 50-летнюю статную красавицу Надежду. Давно ее не видела и очень удивилась: несмотря на теплую, уже весеннюю погоду, она, такая модница, почему-то еле-еле передвигалась в мужских суконных ботинках «прощай молодость». Ботинки были примерно на 5 размеров больше, чем нужно. Со слезами Надежда мне поведала, что обе косточки на больших пальцах ног у нее загноились. Несмотря на лечение у опытных хирургов, результат неутешительный. Даже гормональные препараты не помогали. Врачи говорили: мол, залечите раны – тогда и косточки прооперируем.

Мы с Валентиной Дмитриевной осмотрели ноги больной. Выглядели они ужасно. Косточки были обнажены и желтели в ранах. Стопы багрово-красные, опухшие – страшно смотреть.

Валентина Дмитриевна изрекла: «Это от мяса. Тебе бы сесть на растительную диету, на травы. Ведь в них – все необходимое». А дело было в дни Великого поста, перед Пасхой. Валентина Дмитриевна всю жизнь придерживалась вегетарианства и считала, что в человеческом желудке хорошо переваривается только растительная пища. А мясо… просто продолжает разлагаться. Кто-то может с этим поспорить, но биохимический анализ крови показывал, что уровень мочевины у Надежды зашкаливает. Мы начали ее лечить.

Курс лечения

- Раз в неделю ставили пиявки прямо на раны. В первую неделю – по 5 штук, в следующие – по 2, всего 10 недель.
- После пиявок через день – ванночки с настоем тополиных почек: 2 стакана на 4 л кипятка, настаивать ночь. Длительность процедуры – 1 час.
- Внутрь – водный настой тополиных почек 3 раза в день перед едой.
- На ночь – мазь: 100 г сушеных тополиных почек (можно и свежих) залить 400 г растопленного нутряного свиного жира. В качестве основы можно использовать и 300 г бараньего курдючного жира плюс 100 мл оливкового масла. Почки с жиром топить на водяной бане по 3 часа в сутки на протяжении 5 дней. Затем настоять 10 дней в закрытой посуде. На 11-й день снадобье довести до кипения, процедить, охладить и поместить в удобные баночки с крышками (мы брали от детского питания).

Мазь из тополиных почек помогает при любых ранах, трофических язвах, ожогах. Применяют ее и при дерматитах, простатитах, проктитах (ставят тампоны с ней в прямую кишку).

Весь курс лечения продолжался около года. Но уже через 5 недель раны очистились от гноя, а к 10-й неделе затянулись. Надежда сдавала анализы крови. Во время перерывов между процедурами гирудотерапии еще вспыхивали рецидивы, хотя боли отступили и косточки уже не были обнажены. Между большим и указательным пальцами Надежда пристраивала мягкий валик из силикона, чтобы избежать деформации. На месте ранок еще долго оставались следы, но потом и они исчезли.

Вот уже два года Надежда носит красивую модельную обувь своего размера. Так радостно видеть ее лучезарную улыбку! А осенью 2009 года мы с ней помогали Валентине Дмитриевне на ее большом огороде убирать капусту. В последний день сбора урожая Наденька обняла черный тополь над оврагом и со слезами на глазах поблагодарила его: «Спасибо тебе, осокорь-спаситель». Ветви

черному тополю!

тополя вдруг зашумели в ответ и поклонились нам, хотя в тот день не было ни ветерка.

ТОПОЛИНАЯ АПТЕКА

Известный врач-бурят П. Бадмаев, крестный отец русского царя Николая II, лечил больных тополиной мазью. И знаменитый доктор Ф. Гааз, на надгробии которого высечена надпись «Спешите делать добро», врачевал узников тюрем снадобьями, приготовленными из тополиных почек. Немало упоминаний о тополиных лекарствах у корифеев медицины прошлых веков. Среди них и Гиппократ, и Авиценна, и Парацельс.

Современные специалисты изучали биохимический состав тополиных почек в лабораторных условиях. Оказалось, что в этом чудодейственном средстве больше 100 очень ценных веществ. Поэтому почки тополя черного помогают от многих хворей. И очень важно, что снадобья из них даже при длительном употреблении не дают вредных побочных эффектов. Это эффективное мочегонное, антисептическое, жаропонижающее и потогонное средство. Не зря тополиные почки используют при заболеваниях мочеполовой системы: циститах, недержании мочи, болезненном мочеиспускании, особенно после операций. Также их применяют при различных неврозах, невралгиях, воспалительных заболеваниях суставов, геморрое. Такие лекарства спасают от атонии кишечника, диареи, простуды и гриппа.

Великолепное дерево – черный тополь (или, как его еще называют, осокорь) лечит любые повреждения кожи, воспаления во рту и останавливает выпадение волос. Если долго лечиться водным настоем тополиных почек и делать с ними ингаляции, отступают и хронический обструктивный бронхит с гнойной мокротой, и бронхиальная астма. Аллергические реакции, дерматиты, себорея тоже проходят. Надо только набраться терпения и быть дисциплинированными. Тогда почки, кора, молоденькие ветки и корни черного тополя окажутся эффективными лекарствами от многих заболеваний.

ОТ МУЖСКИХ И ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Быстро и эффективно тополиные почки помогают мужчинам при гипертрофии простаты, стойком половом возбуждении, сперматорее. А страдающим от простатита рекомендуется такое средство.

Сначала приготовить настойку: смешать поровну тополиные и березовые почки (1 часть), залить водкой (5 частей). Настаивать 7 дней в плотно закрытой бутылке. Готовую настойку смешать пополам с растопленным маслом какао. Добавить 1 часть растопленного пчелиного воска, хорошенько размешать деревянной лопаткой, залить смесь в лоток слоем примерно с мизинец и поставить в холодильник. Для употребления застывшую массу разрезать ножом на порции длиной в полмизинца. Применять как свечи – вводить в прямую кишку на ночь после дефекации. Курс лечения не менее 14 дней, затем перерыв на 5 дней. Повторить не менее 3 раз.

Эти свечи помогают и при геморройных трещинах. А сама настойка из березовых и тополиных почек спасает от микоза (грибковой инфекции). Ею смазывают пораженные места утром и вечером.

При заболеваниях мочеполовой системы делают еще и сидячие ванночки: 1 стакан тополиных почек кипятят в 2 л воды 5 минут, настаивают 4 часа, процеживают и добавляют настой в таз. Время процедуры – 15-20 минут при температуре 40-42°.

Еще с помощью снадобий из тополя черного регулируют менструальный цикл у женщин, страдающих болезнями щитовидной железы.

ЦЕЛЕБНОЕ МАСЛО

От ангины, стоматита, сиалоаденита (воспаления слюнных желез), ушных болезней, гайморита и любого насморка помогает масляная вытяжка из тополиных почек. Рецепт такой.

Взять 1 стакан свежих тополиных почек и залить 2 стаканами растительного масла в прозрачной стеклянной посуде. Закрыть пластмассовой крышкой и выставить на солнцепек. Каждый день поворачивать банку в ту сторону, куда движется солнце. Настаивать 3 недели. Несколько раз в день рассасывать 1 ч. л. масла 5–10 минут, затем выплевывать, не глотать.

Женщинам, страдающим заболеваниями шейки матки, трихомонадным кольпитом, рекомендуется смачивать тампоны в этом масле и вводить на ночь. А при эрозивном гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки принимать масло внутрь по 1 ч. л. 3-5 раз в день за полчаса до еды. Это превосходное дополнительное лечебное средство, которое можно использовать наряду с медикаментозным лечением, предписанным лечащим врачом.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

• От болезней легких приготовить настой: 2 ч. л. перетертых в порошок хорошо высушенных почек тополя–осокоря залить 2 стаканами кипятка, настоять ночь, процедить. Принимать по 3/4 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды. Детям – 1 ч. л. сырья на 1 стакан кипятка. Эту дневную норму выпить в 4 приема.

• При ангине, гриппе, ларингите, трахеите 1 ст. л. сырых тополиных почек залить 100 мл водки. Плотно закрыть посуду и настоять в течение 7 дней в темном месте. Пить по 40 капель, смешивая с горячим молоком, 3 раза в день за 10 минут до еды. Не забывать и про ингаляции:
1 ст. л. почек залить в заварном чайнике 1 стаканом кипятка и дышать 3–5 минут через носик, пристроив к нему трубочку из плотной бумаги.

ДАЖЕ ГРИППОМ НЕ БОЛЕЮ!

Для меня и моей семьи «Лечебные письма» стали настоящим сокровищем, и мы с нетерпением ждем каждый новый выпуск.

Именно здесь мы нашли рецепт избавления от зоба на основе корней лабазника. Моей маме поставили диагноз зоб II степени и предложили операцию. Но мы от операции отказались и обратились к нетрадиционной медицине. Так наша семья и познакомилась с «Лечебными письмами».

Мама прошла 5-месячный курс лечения, и, надо сказать, это тяжелый труд. Понадобилась огромная сила воли, но все старания были вознаграждены – зоб исчез. Сегодня и я хочу поделиться двумя моими самыми заветными рецептами, которые испытала на себе.

В детстве меня замучил страшный хронический бронхит. Мой отец всегда был противником различных таблеток, и он раздобыл этот рецепт:

залить стаканом кипятка 3 ч. л. травы багульника болотного, подержать на водяной бане 5–10 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Может, благодаря именно этому рецепту я до сих пор ни разу даже гриппом не болела!

Раньше у меня было плохое зрение – минус 4,5. Долго мучилась, но нашла подходящий для себя рецепт. Может, он еще кому-нибудь поможет:

заварить стаканом кипятка 2 ч. л. корней аира в закрытой посуде, дать настояться 2 часа, процедить. Пить по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Я пила этот настой 1 месяц без перерыва и теперь у меня зрение вернулось к норме. Кстати, этот рецепт помог и моей маме.

И еще хочу добавить вот что. Любите себя и свою жизнь, берегите здоровье – это самое дорогое, что есть у каждого из нас, никогда не опускайте руки и не унывайте. Улыбайтесь чаще и помните, что из любой ситуации есть выход. Только надо верить в победу! Счастья вам и здоровья!

Алина, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак

ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА

Решила написать, потому что считаю: мой опыт может кому-то пригодиться. По профессии я – преподаватель. То, что заставило меня обратиться к врачу – появившийся сильный неприятный запах изо рта. Я постоянно ощущала его сама, да и муж по этому поводу высказывался недвусмысленно.

Проверила зубы – не в них причина. Желудок – в порядке. А на приеме у врача при осмотре оказалось, что мои миндалины буквально «нафаршированы» гнойными пробками. Диагноз – хронический тонзиллит. Чтобы вылечиться, необходим был целый курс лечения. Поскольку я – человек занятой, и времени для посещения поликлиники нет, то врач подобрал процедуры, выполнение которых было возможно в домашних условиях.

- Каждое утро я чистила свой язык. Хочу сказать всем читателям, что снятие по утрам с языка накопившегося налета помогает при лечении многих заболеваний, не только тонзиллита. Для этой процедуры используйте деревянную или металлическую ложку с закругленными краями, но не алюминиевую. Стоя перед зеркалом, надо проводить скребком от корня языка к концу.
- После чистки языка – полоскание горла. Чаще всего использовала настой подорожника (я его много насушила летом). Подорожник так оздоравливает ткани, что в последующем пробки не образовываются длительное время. Такие же свойства есть у корней хрена. И через две недели я полоскала горло настоем корней хрена (2–3 г корней на 200 мл кипятка, настаивать 1,5–2 часа) в чередовании с настоем зверобоя (его можно принимать и вовнутрь).
- Каждый вечер я рассасывала перед сном зверобойное масло по 1/4 ч. л.
- Раз в неделю для выведения токсинов из организма должна была принимать активированный уголь из расчета 0,5 г на 10 кг веса.

Я выполняла эти процедуры упорно каждый день. И уже через месяц стала даже выглядеть лучше. И запаха изо рта не было. Состояние миндалин можно было охарактеризовать как удовлетворительное.

Хотя при хронической форме тонзиллита подобный курс лечения буду регулярно повторять.

Галкина Наталья, г. Саранск

МАГНИТОТЕРАПИЯ

Я уже пожилой человек и, конечно, багаж из болячек у меня значительный. Радикулит, миозит, колит, головные боли от перепадов давления, а также многочисленные простуды – это то, что донимает меня с завидной периодичностью. Но пишу я не для того, чтобы пожаловаться на свои болезни. Я хочу рассказать о том, как я научился с ними справляться. На любую болячку найдет управу магнит. Да-да, обычный магнит. Я открыл это для себя много лет назад и пользуюсь магнитотерапией с неизменным успехом.

Вы спросите, почему магнит оказывает такое благотворное влияние? Во-первых, мы живем от зачатия и до кончины в магнитном поле Земли, и наш организм прозрачен для магнитных полей.

Во-вторых, постоянное магнитное поле вносит дополнительную энергию в ионизированную среду организма, чего не скажешь о полях переменных и электрических, а это важно, потому что дополнительная

энергия не всегда нужна организму. Я по профессии инженер-электротехник, и для меня целебная сила магнита очень понятна. Организм человека буквально пронизан нервными волокнами. Эти волокна в органе имеют нервные окончания – рецепторы. Принципиально важно, что по прямой нервной связи нервные импульсы идут только от мозга к органу, а по обратной связи – только от органа к мозгу. Мозг постоянно сравнивает эти импульсы и, таким образом, отражает полную информацию о состоянии органа и при отклонении органа от нормы он сам его «лечит». Такой жесткий контроль со стороны мозга позволяет человеку прожить долгую жизнь.

Первый признак заболевания – это боль. Боль проявляется различно: это может быть боль, зуд, стягивание мышц и т.д. В этом состоянии мозг информирует о том, что орган вышел из-под его контроля и нужны другие действия. При возникновении боли и для ее снятия нужно использовать магнитное поле, которое, воздействуя на рецепторы органа, восстанавливает их работу, и регуляторная способность мозга приходит в норму. Такова в кратком и упрощенном изложении теория магнитотерапии, которую я использую.

Но самое главное, что лечение магнитом просто и доступно каждому человеку. Все, что вам понадобится – это магнит, например от динамиков радиоприемников. Я, например, из магнитных колец собрал пояс для поясницы и использую его при обострении радикулита. Но чаще достаточно простых поглаживаний или прикладываний магнита к больному месту.

А теперь несколько примеров лечения магнитом, проверенных на мне и членах моей семьи.

- Когда стягивает затылок от изменения атмосферного давления, глажу магнитом сонные артерии справа и слева шеи до прекращения стягивания.
- При простуде я глажу горло до прекращения боли при глотании, и так несколько раз.
- Зубы тоже поддаются лечению магнитным полем, нужно только не упустить время, так как лечение занимает значительное время (до нескольких часов). Я таким образом сохранил два своих зуба. Также я считаю, что если регулярно обрабатывать зубы магнитным полем для профилактики, то не было бы кариеса.
- Болезни носа лечу поглаживанием магнитом боковых пластин носа и лобной части носа.
- Для улучшения кровообращения в ступнях ног глажу их магнитом, иногда даже чувствую, как стопы разогреваются.
- Ушибы тоже глажу магнитом, и синяки не возникают.

Также я использую такую профилактическую процедуру: каждое утро, как только встаю с постели утром, проглаживаю магнитом все тело, начиная с головы и заканчивая пальцами рук и ног.

Мельников Иван, г. Красноярск

От чего зависит

Несмотря на все достижения современной медицины, со многими болезнями она пока не справляется. Обычно говорят, что во всем виноват иммунитет: то ли он слишком низкий, то ли вообще не такой, как надо. Но что это за штука – иммунитет? Можно ли его поддержать, привести в норму своими силами? И почему больные, прибегающие к помощи народной медицины, часто добиваются успеха? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач общей практики, апитерапевт и нутрициолог, консультант компании «Тенториум» Л.А. МАЛЫШЕВА.

– Людмила Анатольевна, почему вы, профессиональный врач, пропагандируете методы народной медицины?

– К сожалению, успехи официальной медицины в лечении многих заболеваний, особенно хронических, сегодня не слишком велики, только врачи не любят в этом признаваться. Как же тут быть? Мой личный многолетний врачебный опыт убедил меня, что во многих случаях народная медицина помогает больше, чем средства, предлагаемые официальной медициной. Бывают и совсем необъяснимые случаи, как, например, произошедшее на моих глазах излечение близкого человека от гепатита А «заговоренной» водой за полтора месяца, после того как почти год лечения в Боткинской больнице ничего не дал. Я не предлагаю всем искать старушек, умеющих «заговаривать» воду, и потом этой водой лечиться. Но и не все, что в таблетках, обязательно должно помогать. Решающую роль в нашем здоровье все-таки играет иммунитет.

– Сегодня все говорят, что иммунитет надо повышать. Как это сделать?

– Что значит повышать? До какого уровня? Давайте разберемся в принципе, что такое иммунитет. Фактически это движение жидких сред (прежде всего крови) в организме. Вместе с током крови перемещаются и находящиеся в ней главные иммунные клетки – лимфоциты. А формируются наши лимфоциты прежде всего вилочковой железой (или тимусом), которая расположена в верхней части грудной клетки, сразу за грудиной, выше сердца.

– Вилочковая железа работает только в детстве?

– Не совсем так. Действительно, наиболее интенсивно вилочковая железа развивается до 6-7 лет, то есть до возраста, когда ребенок обычно идет в школу. К этому времени она уже вырабатывает такое количество лимфоцитов, которое может успешно справляться с большинством инфекций, попадающих внутрь организма.

Рост вилочковой железы продолжается в среднем до 15 лет, и в возрасте от 15 до 20 лет возможности человека очень велики, многие из них достигают пика! Потом рост железы прекращается, она начинает постепенно уменьшаться и к 70 годам становится горошинкой. Понятно, что чем дольше вилочковая железа живет и функционирует, тем дольше ее обладатель сохраняет высокую способность сопротивляться вредным воздействиям.

– В какой мере это зависит от нас самих?

– Надо эту железу беречь – не простужать, шарф надевать и т.д. И содержать в порядке всю гормональную систему. Если разные гормоны в организме живут и работают дружно, то и вилочковая железа будет дольше функционировать. А когда железы внутренней секреции разбалансированы, действуют вразброд – ни одна из них не выполняет правильно своих функций, наступают разлад и болезни.

Второй главный орган в формировании лимфоцитов – это красный костный мозг, находящийся в широких костях – грудине и позвоночнике. Наибольшее внимание надо уделять позвоночнику. Особенно это относится к родителям, у которых маленькие дети, и людям пожилым.

– Что конкретно вы рекомендуете?

– Беречь позвоночник и вообще укреплять иммунную систему, начиная с самого раннего детства. Хорошая иммунная система – это не питье «Иммунеле», а закаливания, упражнения. Помните самое первое упражнение, которому мы учились в школе? «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали...» Зачем нужно сжимать и разжимать пальцы рук? Затем, что это препятствует застою крови, ведь процесс обмена веществ между кровью и тканями происходит в капиллярах.

Сколько времени, по-вашему, ребенок должен находиться на улице? Раньше все знали: чем больше, тем лучше. Чистый воздух – это кислород, которым мы дышим. А свет – это витамин D. От его нехватки у детей развивается рахит, ранний остеопороз. Если вы хотите, чтобы ребенок был здоров, начинайте как можно раньше гимнастику, массажи, обливания, воздушные ванны. Не кутайте ребенка, почаще обнажайте. Голое тельце задумано природой, а все остальное придумали люди.

– Какие упражнения делать?

– Наиболее эффективны самые простые, обычные упражнения: для пальцев рук (о нем мы уже говорили), то же самое – для пальцев ног. Движения ногами лежа («ножницы», «велосипед»), вращение кистями рук и т.д.

Не забудьте упражнения для шеи. Сядьте прямо, дотянитесь ухом (насколько можете) до левого плеча, до правого плеча... Потом ваши 7 шейных позвонков скажут вам спасибо. Запрокиньте голову назад (очень осторожно), затем положите подбородок на грудь, поверните голову направо и посмотрите, что там происходит сзади, потом в другую сторону то же самое. Наконец, намочите полотенце горячей (но не обжигающей!) водой и минуты на три положите себе или ребенку на шею как воротничок.

– А это для чего?

иммунитет



– Мы покрутили головой, сделали гимнастику, 7 шейных позвонков поработали, а теперь этот сильно теплый воротничок из полотенца ускоряет кровоток в шейном отделе позвоночника. Шея – магистраль между телом и головой. К головному мозгу поступает больше крови, ваш гипофиз радуется и говорит: «Ура! Я теперь все железы научу, как правильно работать, сколько лимфоцитов вырабатывать».

Но есть у нас еще и другие органы иммунной системы – лимфатические узлы, лимфоидная ткань. Узлы эти можно прощупать под челюстями, за ушами, в подмышечных впадинах и т.д. – их очень много. Ткани лимфоидной тоже много, особенно в кишечнике. Но и дыхательная, и мочевыделительная системы имеют железы, что-то выделяющие в наш организм. Наша задача – создавать им хорошую среду для того, чтобы выделялись защитные вещества в достаточном количестве и нормального качества. Очень большую роль здесь играет питание.

– Почему именно питание?

– Часто можно услышать, что 70% иммунной системы находится в кишечнике. Дело в том, что по ходу всего ЖКТ находится множество желез, вырабатывающих разные пищеварительные соки с ферментами, и каждый из них будет обрабатывать пищевой комок на определенном этапе движения. Чтобы все это соблюдалось, необходимы пища хорошего качества и правильный режим питания. А как у нас питаются школьники, студенты, да и многие работающие люди (водители и др.)? Где-то перекусывают: бутерброд, пирожок, шаверма... Вот и получается, что в возрасте около 40 лет, а то и раньше, проблемы со здоровьем выходят на поверхность. Все в организме «упало», в том числе иммунная система.

– Неужели все проблемы с иммунной системой – от неправильного питания?

– Нет, конечно. Иммунная система и многое другое «падает» уже в родильном доме, после первой прививки БЦЖ. Делать прививку или нет, родителям сегодня разрешено решать самим. Но не делать ее можно только в том случае, если вы абсолютно уверены, что контакты вашего ребенка с открытой формой туберкулеза будут крайне ограниченными.

Или вы принимаете ответственное решение: «Я и моя семья встали на путь здоровья, мы будем идти этим путем и ни разу с него не свернем». Я знаю семьи, где родители взяли на себя ответственность за здоровье – свое и своих детей. Это многодетные семьи, они категорически отказываются от всех прививок, и дети у них здоровее многих сверстников.

– Значит, первый удар по иммунной системе – это родильный дом?

– Да, но сегодня и многое другое изменилось к худшему. Даже солнце, воздух и вода («наши лучшие друзья», как пели когда-то) тоже стали агрессивны, и мы эту радость частично утратили. Тем не менее пребывание на солнце и чистый воздух, насыщенный кислородом, дают нам энергию. Если этого нет – нет энергии.

А наша лимфоидная ткань, вырабатывающая лимфоциты, будет слабенькой, если не получает энергию с пищей и достаточным количеством воды. Как же она тогда встретит врага – вирус? Вирус пришел, завоевал территорию, начал размножаться, ему здесь хорошо. Но в организме есть, просто обязаны быть еще и бактерии – в том количестве, которое не вредит. И вот вирусная инфекция состоялась, а иммунитет слабый – что же произойдет? Иммунные клетки идут на участки организма, пораженные вирусом, оставив без защиты другой участок, где могут начать стремительно размножаться бактерии. А это уже новое заболевание – например, пневмония как осложнение гриппа.

– Как поддерживать свою иммунную систему после 40 лет?

– Чтобы сохранить иммунную систему, человек должен обязательно поддерживать свою физическую форму. Необходим душ дважды в день, утром и вечером. Это не только гигиена тела, но и закаливание, и даже уход за внутренними органами. Дело в том, что любые токсичные вещества, оказавшиеся на коже, проникают через нее внутрь, и подкожные капилляры несут их к внутренним органам. Смывая токсины душем, мы предотвращаем самоотравление наших органов.

Для людей пенсионного возраста самое важное – не утратить способности к самообслуживанию! А то в пожилом возрасте вдруг оказывается, что человеку не то что на улицу не выйти – даже руку не поднять, чтобы почесаться. К тому же у пожилых часто проявляются не самые приятные черты характера. И чтобы улучшить качество их жизни, надо прежде всего сделать их добрее. Ведь доброта – одна из основ здоровья.

– Как же человеку стать добрее?

– Вы не поверите. Нужно съедать две чайные ложки меда в сутки! Мед – это доброта, он несет в себе энергию солнца, он живой. И вообще это безумно интересная тема – жизнь пчел и ее связь с человеком. Кстати, не только с человеком. Почему медведь, проснувшись весной, первым делом ищет в лесу улей? Пчелы жалят его, а он только лапой глаза закрывает. Это апитерапия, к которой его ведет инстинкт. Первая энергия, которую получает медведь после зимней спячки, – от пчелиных укусов и от меда.

Настоящий мед взаимодействует с нами, он даже способен подстроиться под состояние человека и гармонизировать его. Мед помогает от множества болезней. Поэтому у каждого из нас всегда должна быть дома своя маленькая баночка меда.

Беседовал Александр Герц

Как убрать отеки под глазами

Если вы стали замечать, что по утрам все чаще образуется отечность вокруг глаз, то подумайте: не пора ли немного похудеть?

Как только появляется лишний вес, неизбежно «портится» лицо. А пока не отчаивайтесь и запаситесь шпинатом. Если не удастся купить свежий, покупайте замороженный. Для маски потребуется сок. Поэтому замороженный шпинат сначала разморозьте. Жмых используйте для приготовления омлета на завтрак – вкусно, быстро и сытно.

Тщательно смешайте 1 ч. л. шпинатного сока с 10 мл масляного раствора витамина А и 1 ч. л. любого крема для кожи вокруг глаз.
Наложите маску на область под глазами и держите 20–30 минут. Затем осторожно снимите мягким ватным тампоном, смоченным в холодном кипяченом молоке.

Делайте маску утром или вечером в течение нескольких дней подряд, а потом – 2-3 раза в неделю.

Летом, когда появится шпинат на своих грядках, не забывайте о его пользе для красоты.

Мансурова Динара, г. Краснодар

Алоэ с виноградом вернет красоту

Что делать с проблемной кожей? Такой, на которой периодически то краснота, то прыщики, то шелушение?

Главное – не паниковать, а приучиться тщательно ухаживать за кожей. То есть регулярно ее очищать и не прикасаться к лицу руками в течение дня. Кроме того, использовать специальные средства по уходу (в аптеке можно поинтересоваться, что вам подойдет) и делать домашние маски. Мне больше всего нравится маска из алоэ с виноградом. Виноград сейчас продается круглый год. И даже если он не очень вкусный, то для маски подойдет. Виноград содержит антиоксиданты, а алоэ придает коже упругость и восстанавливает ее изнутри.

Не поливайте растение в течение недели. Затем сорвите листочек, тщательно промойте, обсушите салфеткой и превратите в кашицу. Измельчите и 2–3 помытые виноградины. Добавьте их к алоэ и размешайте. Выложите массу на нетканую основу для маски и наложите на умытое лицо на 20–30 минут.

Маска прекрасно восстанавливает проблемную кожу лица. Нетканую основу для маски можно купить. Просто купите любую готовую маску, используйте ее, а потом прополощите основу. Только следите, чтобы она всегда была идеально чистой.

Новикова Ирина, г. Ессентуки

Соленая маска

Весной кожа выглядит уставшей, бледной. Терпеть такое не стоит. Надо и самой встряхнуться, и кожу оживить.

Самой встряхнуться поможет еженедельное однодневное голодание. А кожу быстрее всего оживит морская соль. В ней содержится очень много микроэлементов, и она усиливает приток крови к поверхности кожи, если использовать ее в компрессах или масках для лица.

Смешайте по 1 ст. л. свежего творога и сметаны и добавьте 1 ч. л. измельченной морской соли. Тщательно размешайте до однородной консистенции (важно, чтобы соль растворилась). Оставьте смесь на 5 минут, затем нанесите маску на очищенное лицо на 15 минут. Смывайте теплой водой.

После того как смоете маску водой, обязательно протрите лицо тоником. Здесь недавно писали о пользе коньяка – пожалуй, это самый лучший тоник для лица. После тоника нанесите крем. Повторяйте маски через день, сделайте их 10-12 – вполне достаточно для весеннего курса. Только очень не советую заменять морскую соль обычной, поваренной, которая все-таки беднее по составу.

Воронина Мария, г. Москва

Чистотел для тела

Кожа за зиму устает от многочисленной одежды и отсутствия солнца. Она становится сухой, но это можно исправить.

После душа очень полезно протирать все тело оливковым маслом с добавлением нескольких капелек лимонного сока. Кожа приобретает естественный приятный оттенок и выглядит ухоженной. Делайте так после утреннего душа ежедневно или 2-3 раза в неделю. Если на теле появились высыпания, можно использовать масло, настоянное на чистотеле. После него кожа очень быстро становится совершенно чистой и гладкой.

Возьмите сухую траву, измельчите ее. Поместите в стеклянную посуду и залейте маслом так, чтобы уровень масла на 10 см был выше уровня сырья. Желательно использовать персиковое или абрикосовое масло, однако подойдет и любое растительное. Вот только перед использованием обычное масло надо 1–2 часа нагревать на водяной бане. Итак, поместите персиковое или абрикосовое масло с травой на 30–60 минут в теплое место (можно на водяную баню). Затем перенесите в прохладное темное место и выдерживайте в течение недели. Не забывайте периодически взбалтывать. Спустя 7 дней процедите через марлю и добавьте такое же количество чистого масла. Храните в темной стеклянной посуде.

Не зря же эту траву так назвали – чистотел. Тело действительно станет чистым.

Дорогина Нина Дмитриевна, г. Нижний Новгород

Со времен Диоскорида известно чудесное растение – арника. Уже тогда в Древнем Риме и Греции с помощью ее цветочков люди умели избавляться от боли, от синяков при ушибах. А сегодня доказано, что арника помогает и сердечникам, и другим больным. Но, к сожалению, это исчезающее растение. Если встретите арнику, относитесь к ней бережно.

Исчезающая **арника**

И ДЛЯ СЕРДЦА ХОРОША

Я бывший спортсмен, поэтому знаком с противовоспалительными свойствами арники горной. Не раз она меня выручала, когда болели ноги от ушибов и синяков.

Недавно очень удивился, узнав, что настой из корней арники помогает и при ослабленной сердечной мышце. А свежий сок эффективен при сердечной слабости и стенокардии, при внутренних и наружных кровотечениях, подагре, сотрясении мозга, судорогах, эпилепсии, гриппе. Не зря это ценное растение занесено в Красную книгу природы.

Приготовил я себе настойку, так как сердце пошаливало. Начал принимать ее курсами и почувствовал облегчение: сердце стало биться уверенно и ровно, спазмы прошли.

На 1 весовую часть измельченных корней арники надо взять 5 частей 70-процентного спирта, залить, настаивать 14 дней в темном месте, процедить. Принимать по 25-30 капель в 1/4 стакана воды перед едой. Курс лечения – 21 день.

В результате увеличивается амплитуда сердечных сокращений, расширяются коронарные сосуды, улучшается работа сердечной мышцы. Поэтому настойка арники помогает также при кардиосклерозе, миокардите, атеросклерозе. Только нельзя увеличивать дозу, а повторный курс можно проводить после месячного перерыва. Арника горная содержит некоторые вещества, из-за которых при передозировке могут наблюдаться озноб и потливость, одышка, тошнота и рвота, боли в животе, понос или запор.

Чусов Виктор Федорович, г. Псков



РАСТЕНИЕ НА ВСЕ СЛУЧАИ

Оказывается, при воспалениях во рту, в горле промывания и полоскания настоем арники незаменимы. Для полосканий разводят 1/2 ч. л. спиртовой настойки арники в 1 стакане теплой воды. А вот рецепт приготовления настоя из цветков арники:

1-2 ч. л. сушеных соцветий заливают 1/4 л кипятка и через 10 минут процеживают. Полощут рот и горло довольно теплым настоем.

Мы даже не подозреваем, что в большинство зубных паст входит экстракт арники горной. И не случайно! Это растение я покупаю в аптеке и обязательно храню дома. Использую целебный отвар и для влажных повязок, примочек при ссадинах, гематомах, различных гнойничковых заболеваниях кожи, трофических язвах, легких ожогах и обморожениях.

Залить 200 мл горячей воды 3 ст. л. соцветий и держать на кипящей водяной бане в течение 15 минут. Процедить, долить кипятка до первоначального объема.

Этот же отвар моя мама принимает внутрь по 2 ст. л. 3 раза в день в качестве желчегонного средства.

Размахова Наталья Юрьевна, г. Челябинск

ДОМАШНЯЯ МАЗЬ

Если есть возможность, лучше купить готовую гомеопатическую мазь с арникой. Она может выручить вас в самых разных ситуациях: от ушибов до воспаления вен, геморроя. Кстати, при геморрое эффективно действуют свечи с арникой, которые продаются в гомеопатических аптеках. Но можно приготовить и самим мазь от ушибов.

Стеклянную банку наполнить доверху цветочными корзинками арники. Залить оливковым маслом и поставить на 40 дней настаиваться. Процедить. Отмерить 0,5 л масла, добавить 200 г пчелиного воска, 100 г еловой смолы и 20 г прополиса. Растопить на водяной бане, помешивая. Мазь должна получиться мягкой, однородной.

Используйте ее для лечения любых ран, варикозных шишек, трещин на коже. Поможет она и при воспалении, болях в суставах.

Харламова Валентина Михайловна, г. Самара

ЧЕМ ПОЛЕЗНА АРНИКА?

В народной медицине снадобья из арники применяют как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. Содержит биологически активные вещества, ускоряющие сердечный ритм. Наружно используется при различных травмах, повреждениях кожи, карбункулах, абсцессах.

Диета при подагре

Как только вышла на пенсию, так сразу же начали болеть коленные и другие суставы. Мазала их разными средствами, пила обезболивающие таблетки, но это приносило только временное облегчение.

Всю жизнь на таблетках да растирках не продержишься. Когда пришлось задуматься об этом всерьез, решила сходить к врачу. Меня направили сдавать мочу и кровь, нашли избыток мочевой кислоты и поставили диагноз подагра. Я пыталась узнать, какие таблетки помогают от нее. Но оказалось, что основное лечение – правильная диета, без которой улучшение невозможно.

С тех пор изменила питание. Но переходить на новую диету пришлось постепенно, потому что желудок и кишечник у меня очень чувствительные.

Сначала стала пить побольше воды – перед едой и через час после. До того жидкостью считала бульоны, супы, чай и кофе. А воду я почти не пила. Возможно, именно это и привело к накоплению в организме мочевой кислоты, к подагре. Теперь-то понимаю, что вода жизненно необходима организму, чтобы усваивать полезные вещества и выводить вредные.

- В сутки выпиваю от 1 до 1,5 л чистой воды, то есть по 4–6 стаканов в день.
- Привыкая к новому питьевому режиму, сократила количество мяса в рационе. Пару раз в неделю ем его в отварном виде, но не жарю, как раньше.
- На столе появилось больше молочных продуктов, особенно кефира, творога, сыра.
- Яиц – не больше 3 штук в неделю, а в день не больше одного.
- Вместо обычных борщей и супов на основе куриного или говяжьего бульонов стала варить свекольники и молочные супы. Полюбила и овощные супчики с картошкой, морковкой, капустой. Варю их только на воде.
- Каши ем самые разные, но в меру, а вот овощей и зелени – гораздо больше, чем раньше.
- От солений и маринадов отказалась (изредка позволяла себе квашеную капусту). Полностью исключила щавель, шпинат и бобовые, копчености и колбасу, субпродукты, чай и кофе. Цветная капуста, грибы, хрен и горчица тоже оказались под запретом. Даже клюкву и малину врач советовал не есть, так как они вызывают усиленное образование мочевой кислоты.

Стоило отказаться от соленого и острого, начать пить побольше воды, как боли прошли, улучшилась подвижность в коленях. А когда я стала строго соблюдать остальную диету, болезнь будто пропала.

Я поняла, что самое главное – подобрать правильные продукты. Но в то же время менять диету надо постепенно. Подагра не любит резких изменений, как и голодовок, – от этого может случиться обострение болезни.

Еголаева Дарья Валентиновна, г. Ростов-на-Дону

Мужчинам после сорока

Чем старше мужчина, тем больше он нуждается в самоутверждении, в повышении самооценки. А если хоть немного падает потенция, то у него появляются психологические проблемы.

У моего благоверного серьезных причин беспокоиться не было. Вот только близости ему стало хотеться реже, и это его очень расстраивало. Я пыталась объяснить, что мне вполне достаточно проявления его «лучших мужских качеств» 1 раз в неделю. Но это оказалось слабым утешением.

Тогда я решила изменить питание супруга и ввести в его рацион побольше афродизиаков – продуктов, повышающих потенцию. Также пришлось обратить внимание на состояние сосудов и содержание в продуктах важных витаминов, микроэлементов.

- Когда мы вечером вместе сидели у телевизора, то вместо чипсов я подкладывала ему различные орешки. Не слишком много, так как они очень сытные и жирные, но зато регулярно.
- Во все блюда стала добавлять побольше самой свежей зеленушки. Ее крошила только после тепловой обработки, чтобы польза не терялась. Следила, чтоб муж съедал в течение дня хотя бы 1 ч. л. кинзы или петрушки.
- Зелень и корни сельдерея стали в моем доме особенно популярными. Я подсунула мужу статью о пользе сельдерея для мужчин. Теперь он с удовольствием ест свежие салаты. Просто мою, чищу и натираю корень, а потом добавляю в любые овощные салатики.
- Чай мы с тех пор пьем только с лимоном, чтобы поддержать сосуды витамином С. А в выходные дни я устраиваю вкусные полдники с витаминными фруктами и орехами.
- Взяла на вооружение лук всех видов, так как он считается лучшим средством для потенции. Зеленый нарезаю в свежем виде, а репчатый добавляю в яичницу. Именно сочетание яиц и лука – наиболее сильный стимулятор. Лук помогает восстановить гормональный баланс в организме мужчины, а яйца содержат много белка и аминокислот.
- Дважды в неделю готовлю рыбу или морепродукты. Причем использую самые разные – креветки, морские гребешки, кальмары. Ведь для хорошей потенции в питании необходимо разнообразие, чтобы все необходимые вещества поступали в организм. Поэтому я покупаю творог и сыр, йогурты и свежее молочко.
- Не забываем про семечки – как подсолнечника, так и тыквенные.
- Весной хочу попробовать салаты на основе трав-дикоросов. Читала, что для мужчин особенно полезен одуванчик.

Уже 3 недели правильной диеты изменили ситуацию в лучшую сторону. А когда к питанию мы добавили прогулки, то вся мужская сила вернулась к моему мужу, и он теперь очень доволен собой.

Анна, г. Санкт-Петербург

Кунжутное молоко — источник кальция

Кальций нужен всем, чтобы кости и зубы были крепкими. Ну а женщине в период менопаузы он просто критически необходим. Без него может развиться остеопороз, а это очень неприятно.

Можно, конечно, покупать препараты с кальцием и витамином D. Но все же идеальный источник этого необходимого нам элемента – пища. В натуральных продуктах кальций содержится в таком виде, который лучше усваивается нашим организмом. Особенно много его в молочных продуктах, но мой организм их не переносит.

Для меня спасением стал кунжут – настоящий рекордсмен по содержанию кальция. В 100 г семян содержится дневная его норма. Кроме того, в кунжуте много полезных жирных кислот, витаминов Е и В, ценных микроэлементов. Он также содержит магний, который необходим для того, чтобы хорошо усваивался кальций. Просто идеальный набор в маленьком семечке! Все эти вещества переходят и в кунжутное масло – очень ароматное и вкусное. Жарить на нем нельзя, но заправлять им салаты, готовить на его основе соусы можно и обязательно нужно.

Семена кунжута я покупаю на рынке и добавляю в самые разные блюда. Посыпаю ими салаты, кладу в выпечку, использую также как сухари для панировки. Но самый интересный рецепт, которым хочу с вами поделиться, – кунжутное молоко. Оно стало для меня настоящей находкой. Заменяю им обычное молоко: ем с хлопьями, подливаю в кофе и выпечку, делаю на его основе горячий шоколад. Да и просто пью в чистом виде, иногда добавляя немного меда. Вот как я готовлю такое молочко.

С вечера замачиваю стакан кунжутных семян. Утром высыпаю их в блендер и, включив его, добавляю теплую кипяченую воду, около 2 стаканов. Получившуюся жидкость процеживаю — и все, молоко готово!

Его можно делать жидким или густым, как сливки, изменяя количество воды. Если оставить такое молоко в теплом месте на половину суток, получается полезный напиток, похожий на кефир.

Боровик Галина, г. Киев

Кладезь витаминов на окне

Прошлой весной впервые попробовала завести на подоконнике маленький «огород». Вырастила петрушку, укроп, зеленый лук и базилик. Сэкономила много денег и обеспечила себя витаминами. В этом году открыла сезон пораньше, и уже наслаждаюсь первым урожаем.

Ничего сложного здесь нет – ничуть не труднее, чем заниматься обычными комнатными цветами. Зато какая радость в том, чтобы есть свежую, без всяких химикатов зелень! А все затраты – семена да грунт.

В нынешнем году решила расширить ассортимент и посадила ради эксперимента один вид салата, который мне очень нравится. Но в магазинах он стоит очень дорого, да и не всегда есть. Речь идет о рукколе – огородном растении, очень популярном у итальянцев, а к нам пришедшем не так давно. Этот салат – настоящая кладовая витаминов и полезных веществ. В нем много витамина А, аскорбиновой кислоты, железа, цинка и йода. И самое главное: содержащиеся в рукколе биологически активные вещества помогают улучшить обмен веществ, способствуют похудению и предотвращают образование опухолей. Первый урожай я уже собираю.

Есть рукколу лучше в свежем виде, добавляя в салаты. Но мне нравится жевать ее и просто так. Она мне заменила вечерние перекусы конфетами и орехами. Просто срываю листок своего салата и жую. Аппетит усмиряется, вес не прибавляется, тело насыщается витаминами.

Неверова Д.Б., Краснодарский край, г. Кропоткин

Не отходя от телевизора

Раньше я никогда не занимался спортом, посвящая все свободное время семье или работе. Но став пенсионером, начал находить время для тренировок.

И даже обзавелся простыми тренажерами, один из них – резиновый коврик с шипами. Каждый вечер, сидя у телевизора и просматривая очередную передачу, я делаю гимнастику для ног. Все очень просто – кладу под ноги резиновый коврик с шипами и занимаюсь.

- Ставлю стопы параллельно друг другу и выполняю перекатывания с пятки на носок и обратно.
- Имитирую шаги на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы и на внутренней.
- Пяткой левой ноги придавливаю несколько раз пальцы правой ноги, затем – наоборот.
- Сажусь нога на ногу. Той ногой, что стоит на коврике, выполняю притопывания. Сначала переднюю часть стопы поднимаю и опускаю, не отрывая пятку от пола. Затем пятку этой ноги приподнимаю и опускаю, не отрывая пальцы от пола. Поменяв положение ног, проделываю то же самое другой ногой.

Стоит отметить, что каждое упражнение не надо повторять больше 10 раз, чтобы не появились утомление и боль в мышцах ног. Лучше после небольшого отдыха выполнить весь комплекс еще раз.

Шипы на коврике хорошо раздражают и разогревают поверхность стопы. Поскольку все внутренние органы имеют проекции на подошвах, то получается следующее: растираешь стопы – а заодно массируешь печень, селезенку, сердце.

Как на ногах, так и на руках есть биологически активные точки. Воздействуя на них, можно подкорректировать работу некоторых внутренних органов. Для массажа рук я использую резиновый мячик с шипами. Такой мячик можно купить в магазине детских игрушек, в аптеке, в отделе «Товары для животных». Скажу честно: мелкие шипы резинового мяча очень хорошо раздражают кожу, активизируя кровообращение и нервные окончания.

- Зажимаю мячик между ладоней, перекатываю мяч вперед-назад.
- Беру мячик в правую руку, затем прижимаю его к тыльной части кисти левой руки и перекатываю его по внешней стороне левой руки вверх – до плеча, а затем вниз – до кисти. Потом перекладываю мячик в левую руку и прокатываю его по правой руке.
- Сжимаю и разжимаю мячик с шипами сначала правой рукой, затем – левой. Такое простое упражнение очень полезно – особенно тем, кто перенес инсульт.
- Правой рукой прижимаю мячик к верхней части бедра правой ноги (упражнение выполняется сидя) и перекатываю его до колена, а затем в обратном направлении. Такое же перекатывание мяча я выполняю и левой рукой по левой ноге.

Вот так – легко, без особых усилий можно укреплять свое здоровье!

Тишкина Г.И., г. Севастополь

Чтобы шея не болела

Из-за того, что у моего мужа шейный остеохондроз, у него часто бывают головные боли. Мучается бедняга, принимает лекарства. Мне его жаль...

Случай запущенный – без помощи врачей не обойтись! А ведь такое развитие событий можно было бы предупредить, если бы в свое время Игорь принял нужные меры – не ленился, делал специальную зарядку, правильно питался и т.д.

Поясню: с Игорем мы вместе живем недавно – для него это третий брак, для меня – второй. Я – поклонница здорового образа жизни. Голодание, обливание холодной водой, тренировки – занятия для меня привычные. А вот Игорь – человек иных взглядов. Но сейчас, когда многие заболевания Игоря заявили о себе в полный голос, он пытается что-либо изменить. Но в его ситуации делать это надо очень осторожно. А вот для тех, кто не хочет быть «знакомым» с шейным остеохондрозом, могу посоветовать несколько эффективных упражнений.

Они выполняются в положении сидя. Во время занятий дышите спокойно и глубоко, сконцентрировав свои мысли на совершаемых движениях. Каждое упражнение повторяйте 2-3 раза, постепенно увеличив количество повторов до 10-15 раз.

Перед началом занятий обязательно вымойте шею прохладной водой. И по окончании тренировки ополосните шею водой, промокните кожу полотенцем и смажьте любым питательным кремом.

1. Откиньте голову назад, приоткройте рот. Теперь, напрягая мышцы в области подбородка, медленно подтяните нижнюю челюсть к верхней – так, чтобы нижняя слегка прикрыла верхнюю.

2. Положите пальцы рук на плечи. Теперь постарайтесь как можно сильнее вытянуть шею вверх, при этом плечи не поднимайте, а нажимайте на них пальцами.

3. Опустите голову на грудь, «перекатите» ее на левое плечо до отказа, затем откиньте назад, на правое плечо и снова на грудь. Повторите движения в обратном направлении.

4. Обопритесь локтями о стол, а кисти рук сложите «замком» и подпирайте подбородок. Теперь руками постепенно поднимите подбородок вверх, одновременно преодолевая сопротивление. Затем, нажимая подбородком, опустите руки вниз.

5. Вытянув губы трубочкой и активно артикулируя (можно и беззвучно), произнесите любые гласные звуки.

6. Энергично опустите уголки рта вниз («маска презрения») и напрягите мышцы шеи, а затем расслабьте.

7. Взяв в рот карандаш и вытянув подбородок вперед, «рисуйте» в воздухе круги или овалы.

8. Положите ладони на лоб и наклоните голову вперед, преодолевая сопротивление рук.

9. Заложив руки за голову (область затылка), пытайтесь запрокинуть ее, одновременно удерживая руками.

Апулькова Д.С., г. Орел

ТЕРНИСТЫЙ ПУТЬ

Пишет постоянная читательница газеты, Лариса Николаевна. Живу я на благодатной земле в Вырице, где раньше жил и трудился святой Серафим Вырицкий. Его усыпальница находится на территории местной Казанской церкви. А пишу я потому, что хочу рассказать о судьбе женщины, которая работает в этой церкви. Ее зовут Наталия.

Познакомилась я с ней на автобусной остановке темным ноябрьским утром 2011 года. Нам надо было ехать в районный центр, каждой – по своим делам. Разговорились. И я узнала историю Наташи.

В апреле 2011 года у ее мужа случился инсульт. Она с дочерью Еленой повезла его в Вырицкую больницу. Там они находились с больным два дня. Вернулись, а от дома остались одни уголечки. Только у колодца нашли немного обгоревшую Библию (хотя раньше она находилась в доме). Во время пожара сгорел Дмитрий – сын Наталии. От страшного потрясения женщина попадает в ту же больницу, где был ее муж. Дочери тоже стало плохо, и ее увозят в питерскую больницу. Их подлечили, но перенесенный стресс дает о себе знать…

Кроме уцелевшей Библии Господь в утешение Наташе посылает другое чудо – в палате, в которой она находилась, была женщина с именем Надежда. Добрая, внимательная, истинно верующая. Она помогла Наташе с жильем. И вот Наташу с семьей временно поселяют в квартиру, где раньше жила монахиня Тамара. Сейчас монахиня ушла в мир иной – царствие ей небесное! Монахиня Тамара в детстве общалась с Серафимом Вырицким, но это – другая история. А что же у Наталии? Ее новая подруга – Надежда – помогла устроиться на работу в храм Казанской Божией Матери. И с Божией помощью все стало налаживаться.

Вот такой тернистый путь Наташи к Богу. Теперь она истинно верующий человек. Мечтает построить дом. Но это сложно… И мне хочется обратиться к людям: «Помогите ей, пожалуйста, кто как может!» Может, у кого-то есть строительные материалы, которые он может подарить, или что-то другое. Нужна, конечно, и молитвенная помощь болящим и скорбящим Наталии и Елене, тяжело болящему Ивану, а также молитвы об упокоении Дмитрия. В одном из осенних номеров «ЛП» была опубликована моя статья «Не опускайте руки». Всем благодарна за отклики. Простите, что не на все письма ответила. Очень хотелось бы общаться с братьями и сестрами во Христе – хотя бы по телефону.



Адрес: г. Вырица, Лариса Николаевна, т. 8-952-235-37-84

О ВЕРЕ, НАДЕЖДЕ, ЛЮБВИ

Случайно узнала от знакомой о том, что в районе метро «Ладожская» есть небольшая церковь во имя Рождества Пресвятой Богородицы.

В день, когда я туда поехала, был сильный дождь с ураганным ветром. Каждый шаг вперед давался с трудом. Наконец, обогнув многочисленные гипермаркеты, я добралась до пустыря. В низинке – крохотная церковь. Какой контраст между показной роскошью торговых монстров и скромной церквушкой, притаившейся за ними! И вот я захожу в церковь, где идет служба. Помещение крохотное, а народу много. Все молятся. Чувствую, как под действием мощного голоса батюшки и пения церковного хора моя душа успокаивается. Уходят тревоги, исчезает боль. Появляется ощущение, будто душа отрывается от всего земного и взлетает в светлую даль, где нет суматохи и погони за престижем и роскошью.

Потом был молебен. Но прежде о. Виталий (Магдеев) подошел к каждому, спросил, за кого он молится. И это несмотря на то, что в храме находилось большое количество людей. Удивило и другое – во время молебна батюшка по памяти называл имена родственников постоянных прихожан. Всех помнит, обо всех заботится! А какая чудесная была проповедь! Вроде бы батюшка говорил об известном и много раз слышанном: вере, надежде, любви. Но слова он находил такие, что каждое из них было наполнено Верой и Любовью, светилось и свидетельствовало об истинном служении людям.

Очень жаль, что церковь так мала! Но «убога» она только снаружи, а внутри – «у Бога», ибо в ней совершается возвращение людей к истокам – любви, доброте и радости!

Золотухина Нина, г. Санкт-Петербург, тел. 8-952-216-57-28

МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО

Как-то раз я купила в церкви масло, освященное у иконы Николая Чудотворца. И очень скоро оно мне пригодилось.

Многие не понаслышке знают, как болезненно пробивается зуб мудрости. Вот и мне довелось узнать: зуб разболелся так, что ни есть, ни рта открыть я не могла. И тут я вспомнила про купленное масло. Помолилась от души Николаю Чудотворцу и положила на десну ватку, пропитанную маслом. Потом увлеклась домашними делами. А вечером, когда все собрались ужинать, я обратила внимание, что разговаривать могу совершенно свободно – рот открываю, не ощущая боли. Помогло маслице святителя!

Иванова Инна, г. Тверь

СПАСИБО «ВСЕЦАРИЦЕ»!

Однажды в разделе «Лечим душу» прочитала письмо одной женщины. Она рассказывала о том, как ей помогла исцелиться от рака (!!!) икона Божией Матери «Всецарица». Эта женщина читала акафист иконе Божией Матери «Всецарица», ходила в церковь и усердно молилась.

Я сделала также – и мне помогла Богородица справиться с болезнями! После исцеления я заказала в церкви благодарственный молебен, а потом решила написать об этом в газету, как и обещала Богородице. Теперь молюсь и читаю акафист перед иконою Богородицы «Умиление», жду помощи.

Адрес: Соколова Г.Н., 195271, г. Санкт-Петербург, ул. Брюсовская, д. 24, кв. 86

У меня начальная стадия гипертонии. Пока я обхожусь без таблеток, хотя иногда самочувствие мешает нормально жить. Хотелось бы узнать, можно ли понизить давление нелекарственными методами. Существует ли массаж или другие способы, которые могут снизить повышенное давление? Какие травы помогают при гипертонии, и можно ли использовать такие успокоительные средства, как пустырник и валериана?

Федорова Ирина Петровна, г. Кемерово

Гипертония

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ

Гипертония – повышенное артериальное давление, в последнее время встречается даже у молодых людей, но особенно активно она проявляется после 40 лет. Виной тому стрессы и эмоциональные перегрузки, загрязнение сосудов жирной и ненатуральной пищей, атеросклероз и малоподвижный образ жизни современных людей. В норме цифры давления могут повышаться при физической или эмоциональной нагрузке, снижаться во время сна. Однако давление возвращается к нормальным цифрам от 100/60 до 140/90. Если значение вашего давления часто выше указанной верхней нормы – это уже считается артериальной гипертензией.

При начальной степени болезни симптомы гипертонии легко принять за начало простуды или переутомление. У человека падает качество сна, снижается работоспособность, возникают головные боли, небольшая тяжесть в затылке. Иногда могут появляться головокружения или кровотечения из носа. Еще одна особенность начальной стадии гипертонии – высокие показатели держатся совсем недолгое время.

В этот период важно начать принимать меры. Бросить курить, делать посильную зарядку, следить за диетой, зря не нервничать, укреплять сосуды. В этом случае болезнь может отступить.

МАССАЖ ОТ ДАВЛЕНИЯ

При начальной стадии гипертонической болезни точечный массаж поможет вам снизить давление без лекарств. Подушечкой большого пальца надавите на точку под нижней челюстью слева – в том месте, где ощущается пульсация сонной артерии. Сосчитайте до 10, затем отпустите палец. Сделайте вдох и надавите снова. Повторите 3 раза. Проделайте то же с правой стороны.

Нажимайте подушечкой большого пальца правой руки на точку, расположенную в глубине затылочной ямки (в месте соединения позвоночника с головой). Сосчитав до 10, прекратите воздействие. Повторите 2 раза.

Найдите точку, расположенную по средней линии живота, сразу под грудиной (область солнечного сплетения). Надавите на нее одновременно указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук, сосчитайте до 10 и отпустите. Повторите 10 раз.

СОЛЕВЫЕ ПОВЯЗКИ

Если гипертония вызвана стрессовым состоянием, нервным потрясением, то помогут солевые повязки. Достаточно выполнить 3-4 повязки из длинного тканого материала в 3-4 слоя на поясницу. Полотенца должны быть смочены в 9-процентном солевом растворе и отжаты. Бинтовать следует одним большим бинтом.

Если причиной повышения давления являются проблемы с почками, то сделайте 10-15 солевых повязок на поясницу на всю ночь. Если вы при этом ощущаете головную боль, особенно в затылочной области, шум в ушах, то одновременно с повязками на поясницу сделайте 3-4 повязки из 8-10 слоев марли с 9-процентным раствором вокруг головы и обязательно – на затылок.

ПСИХОЛОГИ ГИПЕРТОНИКА

Давление повышается чаще у тех людей, которые длительно сдерживали свои мысли, творческие порывы. С течением времени нереализованный человек начинает искать виноватых, обвинять всех в своих бедах. И одновременно он ждет, что ему помогут. Это вызывает стресс, так как в человеке сочетаются враждебное отношение к миру и потребность в человеческой помощи.

Таким людям важно поверить в себя, перестать ждать и начать действовать. В то же время не требовать немедленных результатов. Надо принять существующее положение дел, осознать свой потенциал и начать движение вперед шаг за шагом.

Чтобы приостановить гипертонию, надо помогать себе ежедневными целебными мыслями: «Я един с миром. Я с ним в согласии. Вселенная помогает мне во всем. Я забываю свое прошлое. Спокойно и уверенно иду вперед».

ФИТОТЕРАПИЯ

• 2 ст. л. сухих ягод боярышника залейте стаканом воды и прокипятите 10–15 минут, а затем дайте настояться до остывания. Процедите и принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день. Боярышник можно принимать длительное время без перерыва.

• 2 ч. л. сушеной травы пустырника залейте кипящей водой и дайте настояться 10 минут. Поцедив, пейте маленькими глотками по 1 чашке 2–3 раза в день. Курс – 2–4 недели.

• 1 ст. л. измельченных корней и корневищ валерианы залейте стаканом кипящей воды. Прокипятите настой 30 минут, затем дайте настояться 2 часа и принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день, не менее 3 недель подряд.

• 2 ст. л. листьев земляники засыпьте в термос, залейте 250 мл кипятка, дайте настояться 1 час. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

УСПЕВАЙТЕ ЗА ПРОГРЕССОМ!

23 Февраля за праздничным столом мы решили сфотографироваться всей семьей. Я поспешил достать свой любимый фотоаппарат «Полароид», который дети когда-то подарили на один из дней рождения.

До этого пользовался своим любимым стар採еньким «Зенит-С». Но постепенно привык к удобствам нового фотоаппарата: не надо проявлять пленку, потом печатать фотографии. А ведь процесс этот – печать фотографий – просто незабываем!

Я дожидался, пока домашние поужинают и освободят кухню. Потом занавешивал окно плотной черной тканью и ставил на кухонный стол фотоувеличитель. Готовил растворы – проявитель и фиксаж, а также ванночку с водой. Включал красную лампу, предварительно подоткнув под входную дверь полотенце, чтобы свет совсем не проникал на кухню. Иногда, чтобы напечатать фотографии с одной пленки, уходила целая ночь. Сушил снимки на оконном стекле, поэтому утром на кухне вся семья рассматривала, что у меня получилось. А потом мне подарили «Полароид». Фотографии с его помощью получались так себе, зато пропала необходимость оккупировать кухню. Постепенно мой старенький «Зенит» занял место на полке, а в альбоме стали появляться однотипные стандартные снимки, которые со временем теряют краски. Но теперь и это чудо фотографической техники пришлось отправить на полку вслед за «Зенитом»!

Как раз на 23 Февраля мне подарили цифровой фотоаппарат. Уже и пленка не нужна – знай себе подзаряжай вовремя аккумулятор. Я освоил фотоаппарат и научился «загружать» снимки в компьютер, который тоже подарили дети еще в прошлом году. «В любой момент можно подойти к столу, нажать кнопку, щелкнуть мышкой – и вся жизнь как на ладони», – объяснил мне сын.

Не перестаю удивляться развитию техники: мобильный телефон, электронная почта, электронные книги, фотоаппараты... Все, о чем мы могли узнать разве что из фантастической литературы, сегодня присутствует в обыденной жизни! Но странное чувство возникает у меня в тот момент, когда я достаю наш старый семейный альбом с бумажными фотографиями и начинаю их рассматривать. Нет этого чувства, когда смотришь на экран компьютера!



С одной стороны, я очень обрадовался подарку, цифровому фотоаппарату. Ведь он такой удобный! А с другой стороны, как будто что-то предал... «Наверное, не стоит так привязываться к старым вещам?» – размышлял я, сидя перед компьютером и рассматривая на мониторе свои фотоснимки. Но тут ко мне подошел младший внук. Узнав, из-за чего я так опечалился, он нажал кнопку на еще одном незнакомом мне устройстве, подсоединенном к компьютеру. И устройство в считанные секунды напечатало на бумаге все мои снимки, сделанные цифровой камерой! Чудеса... Я добавил новые фотографии в старый семейный альбом.

Шацкий Анатолий Дмитриевич,
г. Москва

ОТЖУРЧАЛИ РУЧЬИ...

Весна в разгаре, и я вдруг поняла, что все последние годы мне в это время не хватает журчания ручейков. Вдруг вспомнила, как в детстве и студенческие годы с трепетом ждала весны.

Веселые ручейки всегда меня радовали, создавали особое, приподнятое настроение. Каждый год в начале весны было предвкушение чего-то нового, хорошего. И еще одна примета того времени: ребятишки пускали кораблики в уличных ручейках. Причем сделаны они были из того, что попадалось под руки: из тетрадных листков в клеточку, из щепок, коры деревьев, скорлупок грецких орехов или спичечных коробков. Днем кораблики сопровождались шумной ватагой ребятишек, а к вечеру флотилия оставалась без присмотра и отправлялась в одинокое плавание по городским улицам.

А помните, как приятно было рано утром хрустеть тонким льдом на замерзших за ночь лужах? Сегодня ничего этого нет. Ребятишки не мастерят вручную корабли, а ручьев не может быть, ведь улицы обрабатывают какими-то реагентами. Асфальт и зимой-то мокрый, не замерзает. Смешно, конечно, вспоминать такое... Но мне кажется, что эти мелочи, маленькие радости и приметы времени скрывают за собой нечто большее. Возможно, мы были наивными. И нас не называли крутыми (такое слово часто говорит мой внук). Просто мы были открытыми, не стеснялись радоваться всему вокруг. Сегодняшние дети разве будут мастерить что-то своими руками? Магазины переполнены игрушками, китайским ширпотребом всех цветов радуги. Только пожелай – и у тебя в руках вчерашняя мечта, а завтра можно купить новую. Но даже если и найдется один такой ребенок, и если он отыщет где-то в городе ручей, то вряд ли это одобрят его родители. Наверное, не стоит сравнивать детство разных поколений. Понятно, времена меняются. А будет ли что вспомнить моим внукам, когда им исполнится столько лет, сколько мне сейчас? Наверное, они станут сравнивать версии компьютерных игр. Ведь большинство детей целыми днями сидят за компьютерами! Мне кажется, их и не волнует, весна за окном или осень. Ведь даже посреди зимы они с родителями могут сесть в самолет и улететь в теплые края.

Да, как говорится, в детстве и деревья были больше, и трава зеленее, и небо голубее. Вот такими весенними воспоминаниями, наблюдениями мне захотелось поделиться с читателями любимой газеты.

Емельянова Т.В., г. Екатеринбург

Цветы нашей жизни

Сейчас по радио передают, что две девочки-подростка бросились с высоты и разбились. И мальчишка выбросился из окна. Обращаюсь ко всем родителям: пожалуйста, не обделяйте своих детей душевной теплотой!

Будьте для своих детей не только родителями, но и друзьями. Когда надо, пожурите ребенка, но и приласкайте. Обнимите с любовью и попытайтесь внушить, что вы – друзья, что всегда и во всем готовы помочь. Попытайтесь разобраться в сложной ситуации. Ведь у вас есть жизненный опыт, вы уже прошли школу жизни! Приведите примеры, успокойте ребенка, если заметили, что он чем-то удручен, замкнулся в себе. Уединитесь, поговорите с ним, и он вам откроется и будет рад вашему вниманию.

Детям с их наивностью часто непросто разобраться в такой сложной жизни и принять правильные решения. А ведь дети – наше счастье, наше будущее, и мы возлагаем на них большие надежды. Но они, словно тепличные растения, такие ранимые, обидчивые. И главное – им еще не понятен мир, в котором они живут. Вспомните: мы ведь тоже были детьми, и у нас тоже были проблемы!

Мне очень повезло, нас было четверо у мамочки. И наша прекрасная мамочка могла разрешить любые проблемы. Что бы ни случилось, до сих пор (а мне уже 71 год) я вспоминаю ее напутствия. А что бы она сделала на моем месте? И сразу же приходит разумное решение. Она была и мамой, и другом. Жили мы на Украине. Война, голод, потом детдом… И возле мачехи пришлось пожить. Но мы выросли нормальными людьми, не обозлились, не испортились. И всегда благодарим Всевышнего за нашу прекрасную мамочку, за хороших мужей, чудесных детей и внуков. Это же счастье! «Спешите делать добро, пока вы живы», – так нас учила мамочка. По ее заветам и живем. И сколько же хороших людей встречается на жизненном пути! Это радость.

С дочкой у меня однажды вышел такой случай. Я сварила кисель, разлила по чашкам и поставила на подоконник остывать. Дело было летом. И вдруг слышу – чашка упала. Оборачиваюсь, а моя дочь на подоконнике. Окно открыто. У нас второй этаж, Танюше 8 лет. Девочка уже почти на краю, а внизу асфальт. Ужас! С испугу я в один миг стащила ее с подоконника и отшлепала. Потом она отправилась гулять. Я вышла на балкон и вижу: моя дочь сидит, приуныв. Спустилась, подошла к ней и говорю: «Танюша, я испугалась, ты же могла разбиться!». Обняла ее, прижала к себе. Посидели мы немножко, а потом она мне сказала: «Я обиделась. Вот сижу и думаю уйти от вас, только не знаю, куда». Я крепче ее прижала к себе, поцеловала и говорю: «Пойдем, солнышко мое, домой. Киселек уже остыл, будем обедать». Еще раз повторила, что очень испугалась за нее, и попросила больше не забираться на подоконник. Она пообещала, и мы помирились. Таня всегда была любознательной. Сейчас она прекрасная мамочка, жена. И на работе ее уважают.

Когда уходят в мир иной старики, жалко, конечно. Но если дети, то это очень больно. Сердце болит за них. Ведь дети – это же цветы нашей жизни! А для меня они солнышки.

Нина Илларионовна,
г. Минеральные Воды

Выход один – жить

Меня зовут Елена, мне 62 года. Со мной случилась беда. И имя этой беды – инсульт. Не буду много писать о том времени, когда врачи не смогли, а вернее не захотели понять причину моего инсульта. А через 5 месяцев второй инсульт. Состояние – туда не берут, и здесь – нет жизни. Жизнь между небом и землей. Врачи называют это состояние депрессией.

Жить я действительно не хотела. Из моложавой, умной, энергичной и привлекательной женщины превратилась в худую, изможденную старуху, из высококвалифицированного специалиста – в растоптанную тень. В такой короткий срок стала никем и ничем.

Мучилась от боли, постоянного лежания и плохого понимания происходящего. Меня подсадили на сильное снотворное.

Так я стала еще и наркоманкой. Муж устал от беготни по врачам, а затем аптекам в поисках этого лекарства. А я вынашивала мысль: как уйти из мучавшей меня и родных жизни? И пыталась сделать это. Но, видно, прошла еще не все жизненные испытания. Богу угодно, чтобы я до конца прошла свой путь. Теперь знаю, что надо самой разобраться в причинах своей болезни.

- Важно вспомнить момент счастья и соответствующего настроения. Вспомнить и того, кто сильно обидел или продолжает обижать. Постараться простить его. Сходить в церковь и поставить свечку за здравие недругов, врагов.
- Если не спится, постараться думать только о хорошем. В жизни каждого человека есть приятные воспоминания.
- Перестать бояться ночи и наступающего дня. И не бояться смерти – она все равно придет, не спросив...

Я полюбила разгадывать кроссворды. Они сохраняют память и помогают укреплять ее. Поняла, что мне надо дождаться внуков. А еще – жить своей, личной жизнью, которая должна быть у каждого. С весны до осени я занимаюсь сбором и сушкой местных трав, цветов, кореньев. Со временем стала часто ходить в лесопарк. Общаюсь там не с людьми, а с деревьями, травками, цветами. Увидела, поняла и ощутила красоту, все краски жизни. Теперь мне знакомы ее запах и вкус. Часто бывает очень плохо, отказывают ноги, но все же я хожу потихоньку, по 2 часа и более.

Мы живем впятером в двух проходных комнатах. Жить трудно и материально, и физически, и морально. Но все же надо постараться найти радость, разбудить ее в себе. Радость – сама жизнь, которая нам дана Богом. И не думайте, что судьба обидела вас. Меня часто посещала такая мысль, но в те моменты я встречала людей, которым еще

хуже, чем мне. Так стоит ли загонять себя в очередную депрессию?

Депрессия – копание в себе, неудовлетворенность собой и жизнью. Но жизнь такая, какой мы ее сами построили. Вовремя не изменили, побоялись, струсили – значит, надо жить тем, что создано. Ведь можно улыбаться солнышку, которое заглядывает в окошко, и полюбить его тепло. Завести сад, огород, цветы. Открыть в себе дремлющие таланты. Я вот открыла маленькое умение – делаю картины из ракушек, цветов и прочего материала. Это успокаивает и позволяет уйти от ворчания, придирок. Еще люблю ходить в гости к подружке. Мы пьем чай и делимся своими проблемами, переживаниями. Иногда общаюсь с хорошими знакомыми по телефону.

А при тревоге, болях в сердце и повышении давления делаю «тройчатку» из аптечных настоек валерианы, пустырника и боярышника. Смешиваю их и принимаю по каплям на ночь. Валериана и пустырник успокаивают, боярышник снижает давление. Есть у меня и настрои Сытина, которые читаю долго.Пострадавшим желудку и печени помогаю сбором из 7 трав. Это наш семейный рецепт. Так лечились отец, сестра, брат, я и мои хорошие знакомые. А рецепт такой.

> Ромашка, тысячелистник, спорыш, зверобой, мята и календула – по 1 части, чистотел – 1/2 части. Все смешать, 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Пить при обострениях по 1 ст. л. настоя за 15–20 минут до еды в течение 10 дней. Перерыв – 10 дней, затем продолжить лечение. Брать 1 ст. л. сбора уже на 0,5 л кипятка и пить 1 год с перерывами.

Еще надо перебороть усталость. Я поняла, что она приходит от нелюбимых дел, от жизни с нелюбимыми людьми. Постаралась вспомнить, когда я в последний раз плакала. Пришлось хорошенько выплакаться. Со слезами пришло понимание, что все плохое давно уже в прошлом.

Выход только один: жить и находить радость в каждом дне. Счастливый день дает путевку более счастливому дню.

Адрес: Касьян Елене Владимировне (Барабаш Владлене), 72318, Украина, Запорожская обл., г. Мелитополь, б-р 30 лет Победы, д. 5, кв. 60. Тел.: 5-84-38 (дом.), 8-067-843-05-91 (сот.)

Современные герои

Дорогие читатели «Лечебных писем», двигайтесь, делайте упражнения, ходите на прогулки – не поддавайтесь лени!

Я хожу на работу и с работы пешком в любую погоду, ибо сутки приходится сидеть, мечтать. А еще упражняюсь так.

> Дома, когда смотрю кино, во время рекламы отжимаюсь от пола по 30 раз. Ноги – на диван, чтобы увеличить нагрузку. Во время следующей рекламы, пока она не кончится, хожу на коленях. Следующая реклама – передвигаюсь на ягодицах вперед и назад. И так 3 раза в неделю. Утром – пробежка и подтягивание на турнике.
> На работу иду быстро, а с работы – бегом. Прибегаю весь в мыле – и сразу под душ. Потом легкий ужин и сон. Сплю, пока сам не проснусь. Пью свекольный квас, такой вкусный и полезный. Иногда – чайный гриб, который всегда имеется.
> Вот так и провожу свое время в зимнюю пору. Теперь расскажу вам одну историю.

Многие смотрели по телевизору программу «Минута Славы», где выступали дети-инвалиды без ног. Радовались их творчеству и лили слезы из-за того, что матери отказались от них. Вот я и вспомнил один эпизод.

Однажды зашел в сельский магазин, на двери которого висело объявление: «Продаются котята». Я купил колбасы, хлеба, соленой сушеной рыбы, разливного пива и отошел в сторону, чтобы попить пивка с рыбой. В магазине никого не было. Вдруг открывается дверь, и заходит мальчик лет девяти. Здоровается и спрашивает у продавца: «Вы продаете котят?». Продавец отвечает: да, мол, по 50 рублей. Мальчик полез в карман, достал мелочь, сосчитал и говорит: «У меня всего 2 рубля. А можно посмотреть на них? Пожалуйста!» Продавец достал большую коробку, раскрыл ее, и котята разбежались. А один котенок волочил задние лапки. Мальчик спросил, что с ним, и продавец объяснил, что он калека от рождения. Ветеринар сказал, что котенок никогда не будет бегать и прыгать. После этих слов мальчик нагнулся, сначала поднял и завернул одну штанину, затем вторую. Мы с продавцом увидели, что у мальчика нет ног, он носил протезы. У продавца навернулись слезы. А мальчик говорит: «Я тоже не смогу бегать и прыгать, поэтому и хочу купить того котенка. Ведь его все равно никто не купит». Продавец сказал мальчику, что он ему дарит котенка, и денег не нужно. Но мальчик обещал принести деньги завтра. Взял котенка и вышел, сказав «спасибо». Мы были в шоке от увиденного. Сразу понятно, что этот мальчик вырастет настоящим человеком: в его груди бьется доброе сердце.

На что у меня были крепкие нервы, но после увиденного и услышанного я полез в карман за платочком, быстро допил пиво и предложил мальчику подбросить его домой. Он, как выяснилось, жил на краю села. По дороге, пока ехали, я ему сказал, что тоже сирота войны. Мальчик повзрослому ответил: «Да, война – это горе. Пусть ее больше никогда не будет». Мы тепло попрощались с Мишей (так его звали). Прошло 8 лет, и я вспомнил его, увидев по телевизору двоих безногих ребят, Виктора и Данилу. Своим творчеством, упорством, большой силой воли они зажгли наши сердца. Если матери этих ребят смотрели передачу, они тоже наверняка прослезились и каются, что бросили своих детей. И об их поступке теперь знает вся страна.

Адрес: Швидко Виктору Ивановичу, 410064, г. Саратов, ул. Перспективная, д. 23, кв. 15. Тел. 8-987-325-46-30

СТЕНОКАРДИЯ – ТОЛЬКО НАЧАЛО…

Все началось с того, что в разгар рабочего дня у меня возникла резкая острая боль за грудиной. Минут 10-15 она меня не отпускала. Постепенно боль передалась в левую руку, и появился страх. От него в груди все сжалось с такой силой, что дышать стало невозможно.

Постепенно боль прошла, я пришел в себя, но дал себе слово немедленно сходить к врачу. И хорошо, что выполнил это обещание. После всех обследований выяснилось, что у меня стенокардия – самая первая ступень того, что называется ишемической болезнью сердца (ИБС). Таким образом, если не остановить стенокардию, то следующая остановка – инфаркт – нередко оказывается последней.

Приступ стенокардии может начаться под действием физической и эмоциональной нагрузки, алкоголя, повышения артериального давления. Иногда такие приступы случаются из-за понижения или повышения температуры воздуха, повышенной температуры тела, переедания. А ИБС может привести к сердечной недостаточности. Доктор мне доходчиво объяснил, что это такое. Из-за дефицита кислорода сердечная мышца перестает нормально выполнять свою работу, перекачивать кровь. В результате во все остальные органы поступает недостаточно крови. Это может привести и к внезапной остановке сердца. Иногда полезно услышать всю правду о болезнях, к которым мы, попросту говоря, привыкли или относимся слишком легкомысленно.

Мне выписали сосудорасширяющие лекарства и дали подробные рекомендации по образу жизни. Дома я составил себе план, который должен был помочь выбраться из болезни, угрожающей инфарктом. К тому моменту уже знал, что у меня повышен уровень холестерина в крови. Поэтому начал перемены с питания: исключил все жиры животного происхождения и перешел на капусту с морковкой. А вернее, воспользовался готовой диетой для сердечников. Труднее было приучить себя к эмоциональной сдержанности. Ну кому в наше время удается избегать стрессовых ситуаций и нервных перегрузок? Пришлось постоянно работать над собой.

Помогли мне и лекарственные растения. Сначала просто купил настойку пустырника в аптеке и стал принимать по 30 капель. Потом научился готовить сам целебные настои.

- Насыпаю по 2 ст. л. плодов шиповника и боярышника в литровый термос с вечера, а утром, за полчаса до завтрака, выпиваю 1 стакан вместо чая. На ночь – еще 1 стакан. Этот настой еще и вкусный.
- Еще одно хорошее средство для сердца – лекарственный сбор – очищающий, успокаивающий, с эффектом снотворного. Надо смешать 1 часть зверобоя, 2 части пустырника, 3 части укропа и 5 частей мелиссы. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать регулярно по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды.

Как только мне полегчало и снова появилась уверенность в себе, я стал плавать. Каждое утро по 45 минут перед работой провожу в бассейне. Но слежу, чтобы нагрузка была умеренной – тогда будет польза для сердца. В итоге похудел, помолодел и поумнел: хорошо, что вовремя спохватился!

Юрьев Максим Юрьевич, г. Вологда

МОЖНО ЖИТЬ, ОПЕРЕЖАЯ АСТМУ

Бронхиальная астма у меня давно, и обостряется она как по расписанию – весной и осенью. С одной стороны, это удобно: знаю, что меня ждет. С другой стороны, именно обострения болезни нарушают мои планы, мешают жить.

Однажды я задумалась над тем, нельзя ли упредить болезнь и сломать ее расписание. И мне удалось! Кажется, я даже заставила астму капитулировать. Теперь если и случаются обострения, приступы, то проходят уже не так жестко, как несколько лет назад.

При астме бронхи особенно чувствительны к таким раздражителям, как сигаретный дым, пыльца растений и разные другие аллергены. Бронхи в ответ на раздражение резко сужаются, происходит их отек и выделяется слизь. В результате проходимость воздуха понижается, дыхание затрудняется. Вот я и подумала: что, если попробовать, не дожидаясь весеннего обострения, укрепить бронхи с помощью дыхательной гимнастики? И уже второй год с конца зимы упорно занимаюсь такой гимнастикой. В итоге прошлой весной намного легче перенесла обострение. Уверена, что в этом году поставлю свой собственный рекорд и не дам астме меня свалить. Гимнастику для астматиков советую подбирать осторожно, а если есть возможность, то лучше с помощью опытного врача. Основные задачи следующие.

- Восстановить и уравновесить процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга. Это связано с рефлексами, которые регулируют дыхание.
- Также надо уменьшить спазмы бронхов, улучшить вентиляцию легких и научиться делать длинный выдох. Значит, и упражнения должны быть с удлиненным выдохом, с произнесением различных звуков.

Применяются и расслабляющие упражнения, и диафрагмальное дыхание. То есть нельзя формально подходить к такой гимнастике. Надо понимать, для чего именно вы делаете то или иное упражнение. Советую вам изучить дыхательную гимнастику К. Бутейко. Она уже давно используется для лечения бронхиальной астмы. Есть и семинары, и книги, так что каждый может научиться делать такие упражнения. Самое главное – заниматься регулярно, изо дня в день. Поставить перед собой задачу и выполнить ее. Если вовремя начать, то к весне организм настолько окрепнет, что и обострение астмы ему будет нипочем.

Селиванова Анна Игоревна, г. Тверь

МОИ СЫН ЗДОРОВ!

Человек, оказавшийся в беде, а неизлечимая болезнь, я считаю, – беда, должен не только сам вступать в борьбу за жизнь, но и обязан сделать все, чтобы болезнь не передалась детям.

Моя мама больна диабетом. Сколько себя помню, мама не расстается со шприцем, делая по несколько уколов в день. После тридцати лет этот приговор вынесли и мне – диабет II типа. Я живу на таблетках, постоянно нахожусь на учете в поликлинике. Когда обнаружили диабет у меня, моему сыну было три года. И тогда я поняла, что надо любыми средствами остановить эту болезнь на мне, сделать все, чтобы сын остался здоровым. Я начала особенно глубоко изучать все, что касается этой болезни: как лечить, как жить с таким диагнозом и, главное, как предотвратить диабет. Начала я с того, что особенно тщательно стала следить за питанием сына. Всей семье пошло на пользу, что в рационе было много овощей, фруктов, дикорастущих растений, рыбы, соков. Ели все понемногу, но 5-6 раз в день. Перед школой я решила всерьез заняться физической подготовкой сына. Записала его в бассейн, в секцию плавания. Это было началом. И каждый год я следила за тем, чтобы сын рос крепким физически. Однажды меня познакомили с психологом, который занимается тем, что объясняет больным людям психологические аспекты болезни. Он вскрывает причины болезней в зависимости от характера человека, от его отношения к жизни, от понимания собственной позиции в системе отношений.

Я не один раз беседовала с ним, для себя выяснила, что с этой точки зрения диабет чаще бывает у тех людей, кто постоянно рассчитывает не на себя, а на помощь других.

Вывод был простым для меня: поскольку мой сын – верный кандидат в диабетики, я должна была воспитывать в нем самостоятельную личность, которая бы могла всегда в первую очередь самостоятельно справиться с любой проблемой. Но при каждом удобном случае и я сама, и муж, и бабушка старались показать сыну, как мы все его любим.

Когда сыну исполнилось лет двенадцать, я впервые серьезно поговорила с ним, тогда же объяснила, почему ему как никому другому нельзя курить и пить алкогольные напитки. Рассказала про себя, про бабушку.

Вместе с сыном, благодаря строгому режиму питания, и я стала чувствовать себя намного лучше, сбросила лишний вес.

Ведь не зря же распространена фраза, что диабет – это образ жизни, а не болезнь. Моему сыну уже 27 лет, и он совершенно здоров.

Вележанина Мария Николаевна, г. Великий Новгород

НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ГАЙМОРИТ

В начале зимы я перенесла на ногах гайморит. Лечилась сама народными средствами, прогревала и полоскала нос. Думала, что все прошло...

Не было уже ни насморка, ни чувства тяжести и распирания в области лба. Но затаившийся гайморит дал о себе знать спустя несколько недель и привел к долгому лечению в больнице.

Какое-то время после моего самостоятельного лечения все было хорошо, ничего не беспокоило. Но потом появились постоянная тошнота и сильные боли в голове. Иногда от головокружений не могла стоять, и температура скакала. Покраснели и заболели глаза. При этом ни насморка, ни кашля не было. Стало ясно, что у меня не обычная простуда и уж точно не гипертония (давление тоже было в норме).

Сама дойти до поликлиники я не могла, поэтому родные вызвали скорую. Было подозрение на менингит, а я боялась, что, может, опухоль в мозгу образовалась, ведь когда-то в молодости я упала и сильно ударилась. Сразу назначили обследования, сделали томографию. Мне повезло, что врачи смогли быстро разобраться с диагнозом. У меня оказалось воспаление паутинной оболочки головного мозга – арахноидит. Его вызвали бактерии, которые попали в мозг из носовых пазух при гайморите.

Заболевание это лечится, но требуется время. И его опасно запускать. Иначе можно потерять зрение, да еще воспаление может перейти на спинной мозг. Мне назначили антибиотики, обезболивающие средства. Ходила на физиотерапию. Все обошлось, слава Богу. Но хочу предупредить.

Если у вас сильный насморк, который долго не проходит, или гайморит с отитом, не запускайте их. Лечитесь правильно и не переносите такие болезни на ногах. Они не только неприятны, но и опасны тяжелыми осложнениями.

Даже если вам показалось, что болезнь отступила, сходите все-таки к врачу и попросите, чтобы назначили рентген. Иногда, как мне сказали, воспаление гайморовых пазух внешне не особо проявляется.

Борисова В.Г., г. Челябинск

УМЕНЬШИЛИ КАЛОРИИ – РАССТРОИЛИ КИШЕЧНИК

Мы с подругой-сладкоежкой думали, что нашли способ не толстеть от любимых лакомств. Прочитали, что в сорбите калорий почти в два раза меньше, чем с сахаре.

Почему бы вместо обычного печенья и конфет не покупать сладости, сделанные на сорбите? Они сейчас продаются в любом супермаркете, а на вкус такие же сладкие. Можно купить и пряники, и конфеты, а самим сорбитом подслащивать чай. «Просто находка!» – решили мы. Вот только одного не учли.

Сорбит обладает достаточно сильными слабительными свойствами. Его даже, как оказалось, иногда рекомендуют людям с запорами, поскольку действует он хорошо, а привыкания к нему не наступает.

Все прелести низкокалорийной сладости – сорбита – мы испытали на себе. Сначала не придавали этому значения, даже радовались, что происходит очищение организма. Но уже через неделю-другую такое похудение перестало доставлять удовольствие. Кроме того, из-за потери воды и солей я чувствовала слабость, меня подташнивало. Естественно, от сорбита мы отказались, но подруге потом пришлось лечить колит. Все-таки его рекомендуют при диабете, а здоровому организму, да еще в больших количествах, он не полезен.

Зато есть один положительный момент: сладкого мы стали есть меньше. Наверное, неприятные воспоминания повлияли.

Анастасия, г. Санкт-Петербург

ОПАСНЫЙ КАШЕЛЬ БЕЗ ПРОСТУДЫ

Никогда бы раньше не подумала, что кашель может быть не связан ни с простудой, ни с курением. При этом не помогают никакие отхаркивающие средства, потому что проблема кроется в сердце.

Благодаря кашлю узнала, что у меня ишемическая болезнь сердца. До этого не замечала никаких симптомов – ни болей, ни тяжести в сердце.

Кашель навалился на меня внезапно и был изнуряющим. Я не простывала, никогда ни курила, и в семье у нас курящих нет. Но для начала решила полечиться сама. Заваривала грудной сбор, использовала горчичники. Облегчения все не наступало. Я уже подумала, не туберкулез ли это, и все-таки пошла в поликлинику.

Сначала мне сделали флюорографию, потом еще и рентген. Они не показали никаких изменений в легких, чему я обрадовалась. Но кашель-то не проходил! Предположили, что это может быть аллергия. Я делала пробы на аллергены, но и тут ничего не обнаружилось. Врач даже удивился: сейчас ведь почти у всех какая-нибудь аллергия, а у меня все чисто. Проверилась у гастроэнтеролога. Иногда кислота из пищевода попадает в бронхи и вызывает кашель. И тут все было нормально. От походов по врачам я уже устала, поэтому и разревелась прямо в кабинете у доктора. И он меня спросил: «Женщина, а как у вас с сердцем? Вам кардиограмму делали?» Врач мне объяснил.

Кашель может возникать при проблемах с сердцем, когда нервы, подходящие к легким, неправильно возбуждаются. Конечно, все звучало сложнее, но я так поняла.

Наконец мне проверили сердце с помощью эхокардиограммы тестов с нагрузками. Тогда и выяснилось, что у меня действительно ишемия, при-

чем безболевая. Она очень опасна, так как долго не дает о себе знать, а потом сразу приводит к инфаркту. Когда назначили сердечные препараты, быстро прошел и кашель. Прогноз лечения, как сказал врач, благоприятный, поскольку болезнь не запущена. А если бы не кашель, то я бы пропустила это серьезное заболевание.

Дарькина Г.М., Тверская обл.

С ЖЕЛТУШНИКОМ БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ

Мне надо было сбросить лишний вес. И на одном из интернет-сайтов я прочитала, что в этом могут помочь средства на основе травы желтушника. Худеть я действительно начала, но побочные эффекты испортили всю мою радость.

Траву я заказала тоже через Интернет. Мне прислали целый пакет вместе с инструкцией. Надо было сделать настой из листьев и пить его несколько раз в день перед едой. Рекомендовалось также регулярно посещать баню и делать массаж, чтобы усилить эффект.

Было указано, что желтушник благотворно действует и на сердечно-сосудистую систему, но принимать его надо с осторожностью. В нем есть ядовитые вещества, которые в большом количестве могут вызвать отравление.

Пить настой рекомендовалось в течение двух месяцев, а потом – перерыв. Но уже через месяц, потеряв 3 кг, я заметила, что мое сердце как-то не очень хорошо реагирует на лечение. Появилась аритмия, иногда возникали сердечные боли. Ничего такого раньше не было, на сердце я никогда не жаловалась. Прекратила прием желтушника – и через какое-то время все прошло.

Желтушник – действительно очень действенное лекарственное растение. Это признает и официальная медицина, есть даже аптечные сердечные препараты на его основе. Но принимать его можно только под присмотром врача, строго соблюдая дозировки.

А худеть я решила без всяких трав, не рискнула больше испытывать судьбу. Есть другие способы, более безопасные. Например, меньше есть и больше двигаться. Результат получился лучше, и сердце спокойно.

Волошкина Наталия Сергеевна, г. Воркута

НОГИ БОЛЯТ ОТ... КОШЕЛЬКА

Думал, что случай, произошедший со мной, относится к разряду медицинских курьезов. Но оказалось, что проблема эта не такая уж и редкая. Многие мужчины поступают так же. Значит есть вероятность, что и они могут столкнуться с той же неприятностью. И не только мужчины.

Всегда носил в карманах своих узких джинсов все, что должно быть под рукой: связку ключей, пачку сигарет с зажигалкой, пропуск и бумажник. Со всем этим грузом ходил и сидел по 10 часов в день, пока был на работе. Неудобно, конечно, но что поделаешь...

Со временем стали появляться неприятные ощущения в правой ноге. Бедро спереди и с боков немело, иногда появлялось жжение. Списал это на недостаток движений, стал больше ходить пешком. Но скоро жжение и покалывание стали очень болезненными. При ходьбе начал хромать, болела поясница. По совету коллег сходил к невропатологу. Когда он услышал мои жалобы и посмотрел на оттопыренные карманы, то очень быстро назвал диагноз. Звучал он очень длинно и устрашающе – парестетическая мералгия, или по-другому (но не проще) – нейропатия поверхностного кожного нерва бедра.

Причиной этого заболевания является постоянное сдавливание нервов. Оно случается при ожирении, после операций или травм таза. Но и здоровые люди от него не застрахованы. Если носить в карманах, особенно задних, разные предметы, рано или поздно пострадает нерв. Такое случается и у девушек, когда они носят узкие брюки с низкой талией, и у мужчин, любящих сильно затягивать широкие ремни.

Мне назначили физиотерапию, и болезнь прошла. Но с тех пор я перестал нагружать карманы брюк всякой всячиной. Ношу пиджак с внутренним карманом или складываю документы и ключи в барсетку на поясе. Может, не модно, зато безопасно.

Фомичев Игорь, Приморский р-н, Архангельская обл.

С ЧЕМ НЕ ДРУЖИТ КАЛЬЦИЙ?

Врач посоветовал принимать препараты кальция. В моем возрасте потребность в нем возрастает, и того, что поступает с продуктами, уже недостаточно.

Я купила таблетки, которые порекомендовал доктор, и начала принимать по той схеме, которую он мне дал. Одновременно стала есть больше продуктов, богатых кальцием: капусты (в том числе брокколи), творога, рыбы...

Все делала так, как было надо. Но когда в следующий раз прошла обследование, сдала анализы, обнаружилось, что кальция у меня все равно мало. Врач поменяла препараты и порекомендовала пройти дополнительные обследования у эндокринолога. Но там никаких патологий не обнаружилось. На одном из приемов между делом я призналась, что из-за низкого давления пью очень много кофе. Врач вздохнула и сказала, что причина неэффективности лекарств, возможно, нашлась.

Оказывается, кофеин в больших дозах (а его много также в чае и некоторых газированных напитках) способствует вымыванию кальция с мочой. Это грозит не только его дефицитом, но и образованием камней в почках. Еще кальций теряется, если есть много соли.

Мы договорились, что я буду пить меньше кофе, и только с молоком. Уже следующие анализы показали, что уровень кальция понемногу приходит в норму. А для нормализации давления я теперь использую другие средства, которые не мешают усваиваться полезным веществам.

Головакина И.Д., г. Чебоксары

Остеопатия:

Этот удивительный метод лечения существует уже более 100 лет, но работа врача-остеопата даже для его пациентов и сторонних наблюдателей остается загадочной. Своими почти неподвижными руками остеопат обследует голову и шею неподвижно лежащего пациента и сам подолгу замирает в одной позе, глядя в пространство. Что это – магия или медицинская процедура? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-невролог, остеопат и мануальный терапевт многопрофильной клиники «БалтЗдрав» Л.Е. ПРОШИН.

– Леонид Евгеньевич, при каких заболеваниях наиболее эффективна остеопатия?

– Я бы не стал выделять остеопатию как единственный метод лечения. При лечении большинства заболеваний остеопатические методики хорошо сочетать с гомеопатией, фитотерапией, лечебной физкультурой и лечебным массажем, приемами мануальной терапии. Потому что остеопатия ставит перед собой задачу не снять болезненный симптом, а найти и устранить причину заболевания, укрепить и оздоровить весь организм пациента, скорректировать его двигательный стереотип. Но в принципе врачи-остеопаты берутся за любые заболевания с неврологической симптоматикой – радикулопатии (это общий термин для обозначения болей, онемения и других симптомов, связанных с зажатым или воспаленным корешком спинномозгового нерва), грыжи межпозвонковых дисков – кстати, они чаще всего и становятся причиной радикулопатий, остеохондрозы, спондилоартрозы и т.д.

– Речь идет только о болезнях, связанных с позвоночником?

– Никоим образом. Круг заболеваний, которыми занимаются врачи-остеопаты, очень широк. Это различные миозиты – воспаления мышечных волокон, это миофасциальные синдромы, когда в патологический процесс вовлечены как мышцы, так и их оболочки – фасции. Очень хорошо поддаются остеопатическому лечению краниалгии, то есть головные боли различной природы. Успешно лечатся заболевания нервной системы – неврозы, неврастении, заикание, энурез, различные тики (невроз навязчивых движений). Эффективна остеопатия также при бронхиальной астме и всевозможных аллергиях, при любых острых и хронических лор-заболеваниях, сосудистых нарушениях, функциональных нарушениях органов желудочно-кишечного тракта. Причем остеопатические методики служат одновременно и профилактикой, поскольку зачастую устраняют причину заболевания.

– Каким же образом можно руками устранить причину заболевания?

– Во многих случаях это вполне реально. Например, ряд вертеброгенных (порожденных позвоночником) заболеваний связан с нестабильностью позвонков, различных сегментов и отделов позвоночника. Восстанавливая правильную структуру позвоночника с помощью остеопатических и прочих манипуляций, остеопат как раз и устраняет причину этих патологий. Или другой пример: птозы (опущения), скажем, почки или мочевого пузыря и вообще изменения местоположения органов. Так бывает по многим причинам, в том числе в результате травм. Врач может вернуть смещенный орган на место и тем самым предотвратить неприятные последствия, которые непременно возникнут в результате его неправильного функционирования.

– А как остеопат ставит диагноз?

– С точки зрения остеопатии, первичным для заболевания является нарушение механики тех или иных органов. Например, остеопат лечит не гастрит, а нарушение механики желудка, в результате которого возник застой крови – вот вам и почва для болезни. Обычно я привожу в пример язвенную болезнь. Считается, что ее вызывает бактерия хеликобактер пилори, но бактерия есть почти у всех, а язвой болеют сравнительно немногие. Другое дело, если вы испытываете постоянные стрессы: от этого механика желудка нарушается – и язва тут как тут!

Стресс вообще очень часто оказывается причиной нарушений механики органов, а это и есть причина болезней, в представлении остеопатов.

– Вечером меня продуло в машине, а утром голову не повернуть – дикая боль в шее. При чем же тут стресс?

– В данном конкретном случае, может быть, и ни при чем, но чаще всего бывает так: вчера вы сильно поволновались, ночью спали плохо – и у вас уменьшилась подвижность диафрагмы, накопились продукты метаболизма. А нервы к диафрагме идут от шеи! Теперь под воздействием даже какого-то незначительного внешнего фактора – например, вас продуло, или вы неудачно повернулись, или какая-то инфекция – у вас возникла боль в шее. Так с чего же мы начнем лечение, с шеи? Нет, с восстановления механики диафрагмы.

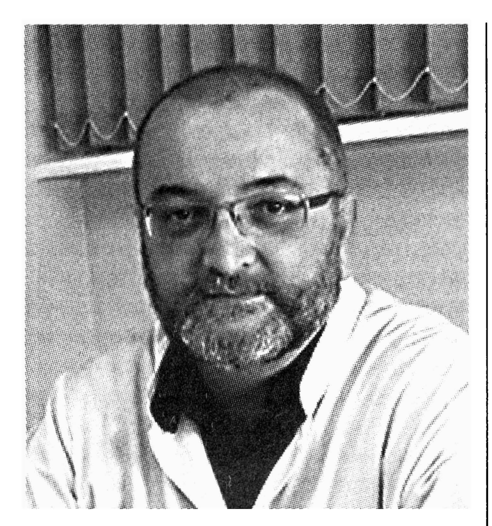
К нарушениям механики, как я уже сказал, относятся и смещения органов от их обычного места. Например, смещение матки может вызывать частые приступы головной боли. А смещение печени является скрытой причиной плечелопаточного периартроза.

– Почему смещение или опущение органов вызывает болезнь?

– Прежде всего, если какой-то орган смещается, то он мешает работе соседних органов. К тому же он и сам зажат, ограничен в своих возможностях. Например, опущение почки, даже вполне здоровой, – это предпосылка к застою мочи, выпадению из нее кристаллов солей, то есть мочекаменной болезни.

Опущение органов происходит у людей довольно часто. Раньше в деревнях были, да и теперь кое-где есть, знахарки, которые «правят животы», то есть исправляют локализацию органов брюшной полости. Остеопат, обнаружив опущение какого-то органа, ищет, почему это произошло.

на грани чуда



– А опущение – это результат травмы или поднятия тяжестей?

– Совершенно не обязательно. Например, орган может опуститься из-за быстрой потери массы тела. Вот, скажем, почки. Они не висят на связках, а крепятся на сосудистой ножке и подпираются жировой клетчаткой. Лежат как на подушке. Когда человек резко худеет, эта «подушка» тоже тает, почки теряют опору и провисают. Они могут закручиваться, залипать, а при неосторожном движении с нагрузкой – даже ущемляться. Возникает боль, дискомфорт, страдает функция почки. Остеопат, найдя эту патологию, освобождает почку, возвращает на место и выравнивает ритм ее «дыхания» – такой ритм есть у каждого нашего органа. Так решается проблема.

– Что вы имеете в виду под «дыханием» органа?

– Все знают, что жизнь – это движение. Но у остеопата представления о движении гораздо богаче, чем обычно. Большинство этих движений невидимы глазу, но их можно ощутить умелыми, чуткими руками – именно этому учит остеопатия. Мы дышим не только легкими. Дышит каждый орган: сердце, мозг, печень и т.д. В нас все пульсирует, вибрирует. У каждой ткани человеческого тела есть свое дыхание, свой внутренний ритм. Она дышит, она подвижная, текучая. Остеопат улавливает руками ритм тканевого дыхания в любой точке организма, настраивается на него и корректирует, чтобы восстановилось гармоничное, синхронное движение и взаимодействие всех органов и систем.

– Но как можно руками обнаружить смещение органа или вообще какое-то нарушение в организме?

– Если опустилась почка, это значит, что на брюшине возникло напряжение, и равновесие тела нарушено. Когда вы стоите прямо, закрыв глаза, ваша рука, чтобы компенсировать нарушение равновесия, совершает незаметный, но совершенно определенный поворот на эту почку. Это можно почувствовать с помощью пальпации.

Или вы стоите с закрытыми глазами, а доктор кладет руку вам на голову. Тело лишается равновесия и, чтобы компенсировать напряжение на голове, сразу же «закрывает» проблемное место, то есть едва заметно поворачивается и сгибается, чтобы лишить больной орган подвижности. Почку оно пережимает вот таким образом, печень – иначе. Пациент этого не замечает, а остеопат замечает и делает выводы.

– Что вы чувствуете, ощупывая череп пациента?

– При пальпации черепа лежащего человека я чувствую, какой орган напряжен, потому что от него идет тяга. Она распространяется обычно по фасциям – пленочкам, обволакивающим все наши мышцы и внутренние органы. Если фасция в одном месте натянулась, то натяжение можно почувствовать в любом другом месте тела. Удобнее всего работать на черепе, фиксируя натяжение мозга.

К тому же остеопат руками ощущает ритм колебаний мозгового вещества (головной и спинной мозг) между черепом и крестцом пациента – так называемый краниосакральный ритм. Опытному специалисту этот ритм о многом может сказать. Однако напряжений в теле пациента – сотни, и при желании можно найти кучу нарушений. А задача остеопата – уже на первичном осмотре вычленить из множества повреждений тела ту главную проблему, из-за которой начали развиваться все остальные.

– То самое нарушение, которое вызывает боль?

– Не так все просто. Боль – она как кошка, которой прищемили хвост и которая орет. Но даже самая вкусная еда ей не поможет, пока вы не освободили хвост. Так и боль. Если у вас болит в таком-то месте, это еще не значит, что лечить нужно именно там: иногда можно даже хуже сделать. Задача остеопата – найти то место в теле, повреждение которого влечет за собой все последующие изменения тонуса и взаимодействий. Оно называется первичным остеопатическим повреждением. Например, у вас опущена почка, а болит колено. Боль в колене, особенно с внутренней стороны – характерный признак опущения почки. Почка не болит, в ней просто застой, но если на данном этапе не заняться почкой, процесс будет развиваться дальше. Через какое-то время больного ждет артрит, затем артроз и даже может встать вопрос об операции на суставе.

– Какие рекомендации вы как остеопат можете дать нашим читателям?

– Опыт показывает, что при лечении результаты быстрее и стабильнее будут у тех, кто придерживается здорового образа жизни, а по своему психологическому складу – оптимист. Поэтому советую всем быть оптимистами, всегда сохранять внутреннюю улыбку. И обязательно давать телу возможность совершать движения в полном объеме, данном нам от природы – так вы сохраните гибкость и подвижность до глубокой старости.

Любой отдых делайте активным. Летом плавайте, ходите в бассейн, свежим воздухом дышите не на скамейке, а в походе. Конечно, хотя бы по утрам делайте какую-то гимнастику. Минимум – это вращение в суставах руками, шеей, корпусом и т.д., а также растяжки. Потягивайтесь обязательно – не через силу или боль, а с удовольствием, как потягиваются кошки или собаки. Это помогает максимально сохранить здоровье.

Беседовал Александр Герц

На вопросы отвечает психолог Галина Ивановна Вишнева

Лечебная одежда

Принципы цветотерапии часто используют в дизайне квартир. А эффективно ли это в отношении одежды? И какие цвета костюмов считаются предпочтительными для здоровья?

Винчарова Ирина Владимировна, г. Москва

Наверно, вы замечали, что в разные периоды жизни хочется носить одежду разных цветов. Это связано с тем, что мы подсознательно стремимся к комфортным тонам, которые будут соответствовать нашему состоянию, способствовать исцелению и эмоциональному подъему.

Интересно, что влияние цвета на состояние особенно сильно сказывается на женщинах, ведь у них более развиты клетки, отвечающие за цветовое восприятие.

Давайте рассмотрим основные цвета, использующиеся в дизайне одежды, и особенности их воздействия на человека.

Черный. Одеваясь в черное, вы повышаете свою организованность, собранность, проявление волевых качеств. Так как черный цвет поглощает все цвета спектра, он объединяет в себе и лечебные свойства всех цветов. Поэтому используйте его в качестве общеукрепляющего при ослабленном здоровье. Но помните, что слишком большое количество черных предметов гардероба способствует ухудшению настроения.

Коричневый. Этот цвет, часто используемый для верхней одежды, поможет вам расслабиться, отдохнуть от умственного напряжения. Кроме того, он обладает большинством свойств черного цвета, но проявляет их в меньшей степени.

Красный. Красная одежда при соприкосновении с кожей оказывает согревающее влияние, вызывает повышенный аппетит и возбужденное состояние.

Она будет полезна вам, если вы страдаете анемией, гипотонией, инфекционными заболеваниями (недаром в старину детей заворачивали в платки красного цвета, чтобы вылечить от простудных заболеваний) или недостатком энергичности. Однако при избыточной эмоциональности, раздражительности и импульсивности лучше не носите одежду этого цвета.

Синий и голубой. Эти цвета, напротив, помогают при повышенной возбудимости и бессоннице. Они успокаивают и помогают прийти в себя.

Но в избытке способствуют печальному настроению, усталости и угнетенности. Если вы часто используете их в повседневной одежде, помните, что они могут создавать определенную дистанцию или недоступность в межличностных отношениях.

Зеленый, оливковый, липовый. Способствуют концентрации внимания, снижают пульс и частоту дыхания, снимают психическое напряжение, способствуют расслаблению и засыпанию при бессоннице. И одновременно с этим поднимают жизненный тонус.

Фиолетовый и сиреневый. Эти цвета представляют собой смесь синего и красного, поэтому они сочетают успокаивающие, очищающие и активизирующие, укрепляющие свойства. Благотворно действуют на истощенную нервную систему, нормализуют сон. Также они усиливают работу желудочно-кишечного тракта и половую функцию организма.

Желтый. Этот цвет, популярный в теплое время года, усиливает оптимизм и уверенность в своих силах. Также он оказывает бодрящее влияние, стимулирует мыслительную работу. Но его избыток может вызвать головокружение.

Белый. Белая одежда символизирует очищение. Если вы провели целый день в деловой одежде темных оттенков и хотите освободиться от неприятных мыслей и рабочих проблем, вечером переоденьтесь в белую одежду.

В любом случае помните, что ношение одежды только одного цвета не всегда полезно. Для оздоровления и улучшения настроения предпочтительнее мягкое сочетание приятных для вас цветов и периодическая смена основных оттенков.

Как просить прощения?

Иногда после ссоры чувствую, что была неправа, и надо извиниться. Но почему-то не могу попросить прощения и первой предложить помириться. Как научиться этому?

Тишинкина Лидия, Ярославская область

После ссор и конфликтов всегда остается гнетущее чувство вины или обиды. К сожалению, мало кто умеет первым сделать шаг к примирению и попросить прощения.

Почему это так сложно? Во-первых, бессознательные защитные механизмы заставляют нас видеть вину в первую очередь других людей, и только потом – свою. Во-вторых, даже если мы осознаем свою неправоту, нам не хочется признаваться в этом. Многие воспринимают просьбу о прощении как унижение, отсутствие характера и слабость. Но это совсем не так. Тот, кто просит прощения, на самом деле гораздо мудрее и сильнее того, кто его ждет. Ведь только по-настоящему умные и сильные люди могут осознать и признать свои ошибки.

Как же правильно пережить ссору?

- Дайте волю своим чувствам и признайтесь себе, что вы их испытываете. Злость и обида, вина и стыд – у вас есть полное право переживать любые эмоции. Если же они подавляются, то все равно продолжают жить в вас, разрушая здоровье.
- Поймите, что, накапливая в себе злобу или вину, вы не приобретаете спокойствия. Это не избавляет от душевной боли и тоски по людям, с которыми вы поссорились.
- Постарайтесь взглянуть на прошлую ссору со стороны, понять, почему ваш собеседник был в чем-то не согласен с вами. Примите его характер, его привычки такими, как есть.
- Поймите, что только взаимное прощение даст возможность примирения. Не бойтесь признать свои ошибки. Вы делаете это не из-за слабости, а из-за того, что вам дорог человек. Просьба о прощении вернет вам доверительное общение с людьми, принесет огромное облегчение и исцеление от негативных переживаний.

БОЛИТ СПИНА – ВАРЮ КАРТОШКУ

Если в доме есть картошка, она может выручить не только от голода, но и от многих болячек. У меня картошка на первом месте, когда вдруг схватит спину или шею. Бывает, утром проснешься, а шею невозможно повернуть в сторону. То ли продуло, то ли положение во время сна было неудобным.

Сразу же варю несколько картофелин. Их можно очистить заранее или уже после того, как сварятся. Затем растолочь и смешать с 1–2 ст. л. пищевой соды. Смесь разложить ровным слоем на хлопчатобумажной ткани и затем – на поясницу. Сверху укрыть пищевой пленкой, утеплить, оставить на некоторое время.

Подобный компресс можно использовать и для шеи. Этот способ помогает также при воспалениях в мышцах, так называемом миозите, но в этом случае лучше компресс плотно зафиксировать на больном участке, чтобы минеральные вещества из теплого картофеля сквозь кожу проникли вглубь. Важно по мере остывания менять картофельные повязки на горячие. После прогревания кожу надо растереть спиртом и утеплить.

Маркина Надежда Федоровна, г. Орел

КАК ВЗБОДРИТЬСЯ БЕЗ КОФЕ

Если на вас навалились слабость, вялость, повышенная утомляемость, не торопитесь пить кофе, чай или глотать таблетки, чтобы взбодриться. Я расскажу о чрезвычайно простом, но действенном и безопасном способе, как себя взбодрить. Вы знаете, что благодаря глазам, зрению, мы получаем до 90 процентов информации. А свет активизирует наше сознание, наш мозг. Поэтому, если вы войдете в темную комнату, где окна занавешены максимально плотными шторами, и несколько раз подряд быстро включите и выключите свет (не менее 10 раз), то почувствуете, как ваше сознание заработало совсем по-другому. Голова станет ясной и свежей. Попробуйте этот простой и безопасный способ активизации своего сознания и состояния.

Комаров И.В. г. Рудня, Смоленская обл.

ПОМОЖЕТ ПЕТРУШКА

При стенокардии часто бывает трудно дышать, не хватает воздуха. Усугубляют положение частые отеки. Избавиться от них поможет петрушка.

2 ст. л. сухих измельченных листьев или корней петрушки заливаю стаканом кипятка, настаиваю 5 часов, процеживаю. Принимаю настой по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

При стенокардии очень полезно принимать настой петрушки курсом в течение месяца, например, весной и осенью, когда сердечные заболевания обостряются.

Сапрыкина Любовь Александровна, г. Мытищи

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Если боль возникла из-за тяжелого умственного переутомления, то первое, что необходимо сделать, – это принять теплую ванну. Или же просто опустить ноги до колен в горячую воду на 10-15 минут. Расслабляющий эффект дает и настой перечной мяты (1 ч. л. на стакан кипятка). После этого постарайтесь побыстрее лечь в постель. Дополнительное средство для ослабления боли – свежая лимонная корка, приложенная к вискам влажной стороной. Корку убрать только после того, как под ней образуется покраснение. Некоторое время возможно жжение, но это согревающий эффект, в результате которого и приходит долгожданное облегчение.

Щербакова Елена Сергеевна, г. Сочи

НАСТОЙКА ДЛЯ СОСУДОВ

Недавно прочитал в «Лечебных письмах» о пользе грецкого ореха, и сразу решил дополнить материал своим рецептом. Это настойка от атеросклероза сосудов головного мозга, то есть от старости.

1 стакан перегородок грецкого ореха я заливаю 0,5 л водки, настаиваю 2 недели, процеживаю. Принимаю по 10 капель в 1 ст. л. воды 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 10 дней, затем перерыв на 7 дней и еще один курс в 10 дней.

В течение года я повторяю по 3 курса. А поскольку полезных свойств у этого средства гораздо больше, то чувствую себя после лечения намного лучше. На память не жалуюсь, голова ясная, несмотря на возраст.

Орехов Геннадий Сергеевич, г. Псков

МОЗОЛИ МОЖНО ВЫВЕСТИ

Чтобы вывести мозоли, можно использовать домашние рецепты, тем более что помогают они порой намного лучше, чем аптечные дорогие средства. Я проверила на себе старинный рецепт на основе луковой шелухи.

Надо залить горсть чистой луковой шелухи 1/2 стакана столового уксуса и настоять в течение двух недель. После этого вымоченную шелуху накладывают на мозоль, фиксируют пластырем и оставляют на ночь.

Повторить придется столько раз, сколько потребуется до полного исчезновения мозоли. Один раз не полениться, проделать, и от мозолей можно избавиться навсегда.

Зиненко Нина Петровна, г. Магнитогорск

Я – оптимистка

Энергичная симпатичная пенсионерка, 72 года, с красивой фигурой (158-50), познакомится с мужчиной своего возраста, нехитрым, умным, не занудой. Доживем в согласии до своего часа. Сама я простая, с чистыми помыслами. Живу в станице, люблю землю, огород. Собираю травы для себя и знакомых. У всех моих подруг то давление, то ноги болят, а я оптимистка, веду здоровый образ жизни. Православная, соблюдаю посты, по воскресеньям хожу в храм. Люблю хорошо одеваться. Увлекаюсь народной медициной, методикой Б. Болотова и другими. Судимые, хитрецы, иеговисты, не пишите.

Адрес: Ситниковой Галине Павловне, 357841, Ставропольский край, Георгиевский район, ст. Александрийская, д/в

Жизнь удивительна

Надеюсь познакомиться с невысокой женщиной от 60 лет, молодость которой прошла в туристских спортивных походах, и это было не данью моде, а состоянием души, сохранившимся навсегда. Или с любительницей классического балета. Или же первое и второе вместе, что уже почти из области фантастики. Хотя чего только не бывает в этой удивительной жизни! Я житель пригорода Уфы, 1940 года рождения (164-68), веду здоровый образ жизни. Условия для жизни хорошие.

Адрес: Захарову Р.П., 452160, Башкортостан, Чишминский р-н, п. Горный, ул. Молодежная, д. 11, кв. 3. Тел.: 34797-2-70-09 (дом.), 8-917-374-27-09 (сот.)

Все начнем с начала

Познакомлюсь с одиноким порядочным пенсионером. Мне 56 лет, выгляжу на 40-45. Активная, трудолюбивая, спортивная, без вредных привычек, верующая. Вдова, сибирячка из Красноярского края, но живу в Карелии. Тоскую по малой родине, по лесам, лугам, по чистой колодезной воде. Муж был военным, служили в авиации. Дети выросли и живут отдельно.

Я хочу до рассвета
Утром ранним вставать,
Я хочу в жизни этой
Все сначала начать...

Людей с вредными привычками, альфонсов, судимых прошу не беспокоить.

Надежда, г. Петрозаводск, тел.: 8-142-72-95-01 (дом.), 8-911-431-10-13 (сот.)

Ищу доброго дедушку

Хочу найти доброго дедушку. Я вдова уже 3 года, одна в доме. Дочь живет отдельно. Мне 67 лет, высокая, стройная, со спокойным характером. Люблю огород, цветы, лес. Согласна на переезд.

Адрес: 457683, Челябинская обл., Верхнеуральский р-н, п. Сухтелинский, ул. Красноармейская, д. 11. Тел. (сот.) 8-912-476-25-42

Давайте объединимся!

Жизнь у нас такая трудная! Предлагаю одиноким женщинам пенсионного возраста, у которых нет детей и родственников и которым не нужны мужчины, объединяться, чтобы помогать друг другу. Будем добрее, милосерднее – и проживем дольше. Я сама пенсионерка, порой страшно одной, а в дом престарелых не хочется. Мне только под 60 лет. Самостоятельная, нежадная, честная, без вредных привычек, получаю пенсию. Хотелось бы познакомиться с такой же, как и я, женщиной пенсионного возраста. Альфонсов, аферистов, сектантов прошу не беспокоить.

Татьяна Ивановна, Ростовская обл., тел. 8-961-284-74-71

Радуюсь каждому дню

Хочу познакомиться с мужчиной от 24 до 30 лет, желательно из Краснодарского края. Если ты умный, добрый, общительный, внимательный, с чувством юмора, мастер на все руки, не боишься ответственности, ведешь здоровый образ жизни, без криминального прошлого, то напиши мне СМС. Я живу с родителями, мне 24 года, простая барышня маленького роста, 154 см, вес 55 кг, приятной внешности. Добрая, хозяйственная, с чувством юмора. Не курю и не пью, веду активный образ жизни. Люблю читать, слушать музыку, гулять на природе. Я инвалид 2-й группы (ДЦП), хромаю, передвигаюсь с помощью костыля, но сама себя обслуживаю. Живу «сладкой» жизнью (сахарный диабет 1-го типа). Кроме того, у меня еще проблема со слухом, ношу слуховой аппарат. Несмотря на свои болячки, стараюсь радоваться каждому дню. Я люблю свою жизнь и себя. Я оптимистка.

Тел. 8-918-678-82-69

Просто мы еще не встретились

Я инвалид 2-й группы (общее заболевание), 35 лет. Высокий и, как говорят, красивый. Только вот семейное счастье обходит меня стороной. А так хочется иметь семью, детей и главное – добрую, понимающую жену, поддерживающую своего мужа в горести и в радости. Только подчеркну: с добрым сердцем, а не с добреньким. Я верю, что есть такая, просто мне еще не встретилась. Обещаю любить, оберегать и все делать для своей половинки. Девушки до 35 лет, добрые, спокойные, умеющие готовить, пишите СМС! Только с серьезными намерениями.

Игорь, г. Волгоград, тел. 8-961-081-14-66

Хочется простого счастья

Мне 60 лет (155-65). Познакомлюсь с мужчиной, близким по возрасту, с добрым сердцем и открытой душой, без вредных привычек. Очень устала жить в одной квартире (хотя и в разных комнатах) с бывшим мужем-алкоголиком, с которым прожили более 30 лет. Устала дышать перегаром и табаком. Хотя бы на склоне лет хочется почувствовать тепло, заботу, уважение, защиту, чтобы вместе нам было хорошо и уютно. Я без вредных привычек, не красавица, но и не урод, не корыстна и не завистлива. Познакомлюсь только для серьезных, семейных отношений. Пьяниц, дебоширов, из мест лишения свободы, а также сектантов прошу меня не беспокоить. От вас фото (верну).

Адрес: Мария, 623794, Свердловская обл., Артемовский р-н, п. Буланаш, а/я 23. Тел.: 8-912-272-51-74, 8-905-800-57-10

Скучно одному

Мне 67 лет, выгляжу моложе, рост 185 см. Алкоголем не злоупотребляю, не курю. На пенсии, детей нет.

Скучно одному. Хотелось бы познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений.

Саша, Архангельская обл., тел. 8-921-49-43-621

Возраст ничего не значит

Я переехала из города в деревню 21 год назад. Держу корову и кур, работаю на огороде, несмотря на возраст. Мне 70 лет, но это ничего не значит. Когда человек много работает физически, он дольше остается здоровым. Ему некогда думать о болячках – это правда. Вдова вот уже 6 лет. Хотела бы познакомиться с мужчиной от 65 лет, желательно из нашей области или близлежащих, который не боится деревни. Жду звонка.

Соловьева Лиля Ивановна, Ленинградская обл., Лужский р-н, тел. 8-921-639-65-67

Надеюсь найти родных

Ищу родственников Романовых из д. Сорочьи Горы Рыбно-Слободского района Татарстана (на реке Каме). В 1921 году дед Романов Василий, взяв сына Федора и дочь Марию (в семье было 6 детей), увез их в г. Пермь. И больше о них ничего не известно. Год был голодный, и, возможно, детей взяли в работники, а с дедом что-то случилось. Возможно, у них остались дети... Мой папа их искал, как мог, и до войны, и после. У меня до сих пор в душе живет надежда на встречу.

Адрес: Егоровой (Романовой) Валентине Михайловне, 420004, г. Казань, Маршрутная, д. 13, кв. 6

Некому помочь

Я женщина одинокая, мне 69 лет (163-70). Желаю познакомиться с вдовцом от 65 до 70 лет, добрым, порядочным, который может помочь по дому. Альфонсов, пьяниц, судимых прошу не беспокоить.

Адрес: Звержановской Нине Афанасьевне, 352302, Краснодарский край, г. Усть-Лабинск, ул. Красная, д. 29, кв. 1. Тел. 8-918-685-71-00

Подари мне счастье, милая!

Мужчина, 58 лет (168-74), женат не был. Инженер-конструктор, инвалид 1-й группы, в прошлом спортсмен. Чуткий, деликатный, флегматичный, но при необходимости способный настоять на своем. Друзья говорят, что я психотерапевт от Бога, хотя нигде этому не учился. Увлечения: художественная фотография, вокальное искусство, игра на музыкальных инструментах и другие. Есть квартира, машина, дачные участки. Не хватает только хозяйки. Хочу познакомиться с верной девушкой из православной семьи 21-38 лет, согласной родить ребенка. Девушка должна быть не склонной к простудам, так как у меня аутоиммунная реакция. Если у вас 3-я группа инвалидности из-за травмы или аварии, меня это не остановит. Люблю инициативных и трудолюбивых. Всю оставшуюся жизнь готов посвятить воспитанию нашего ребенка. Подари мне счастье, милая!

Адрес: Купцову Сергею Ивановичу, 248016, г. Калуга, д/в

Мечтаю о дружной семье

Есть 2-я нерабочая группа инвалидности из-за ног, но на самом деле – небольшой физический недостаток. На лицо некрасивая, и поэтому никому не нужна. Бывшему мужу нужна была только из-за прописки и денег, а когда ничего не стало, он меня бросил. Мне 40 лет, но в душе живет слабая надежда, что найдется человек 39-45 лет, которого я согрею заботой и любовью, с которым мы станем самыми лучшими друг для друга людьми. Пусть он и не из нашего города, а из соседних. Очень хочется иметь крепкую, дружную семью и обязательно детей.

Адрес: Чулковой Татьяне, 302000, г. Орел, г/п, д/в. Тел. 8-960-654-44-69

Важна не внешность, а душа

Мужчина, 44 года, инвалид 2-й группы по общему заболеванию, с прищуренными глазами (поэтому и не нравлюсь женщинам). Хочу познакомиться с одинокой женщиной-инвалидом или просто доброй, для которой важна не внешность, а душа. Вам от 35 до 45 лет. Будем общаться, вместе гулять.

Адрес: Спирченко Александру, 141570, Московская обл., Солнечногорский р-н, п. Менделеево, ул. Институтская, 9-4

Ищу друга из Латвии

Это послание – мужчине, живущему в Литве, желательно в г. Вильнюсе. Возраст от 65 до 70 лет, рост от 170 см. В мужчине ценю порядочность, обязательность. Пусть он будет без криминального прошлого, умерен в отношении вредных привычек, с добрым сердцем и чувством юмора. Считаю, что перечисленными качествами обладаю и сама. Я работающая пенсионерка, медик. Веду здоровый образ жизни. Одна, без жилищных проблем. Не потеряла привлекательности, интереса к жизни.

Адрес: Калачевой М.М., 220051, г. Минск, ул. Громова, д. 24, кв. 110. Тел. 8-044-78-18-288

Познакомлюсь с простой и доброй

Мужчина, 52 года (172-70), инвалид 3-й группы (общее заболевание). Спокойный, скромный, добрый, разведен, детей нет. Живу в сельской местности (в пригороде Воронежа) с родителями. Для создания семьи желаю познакомиться с простой и доброй женщиной (желательно из сельской местности), не склонной к полноте, до 50 лет, согласной на переезд.

Адрес: Солодову В.Н., 394000, г. Воронеж, г/п, д/в. Тел. 8-920-228-44-30

Отзовись, подруга юности!

Помогите, пожалуйста, найти подругу юности Галину Васильевну Грищенко (девичья фамилия). В 1980 году она собиралась замуж за Куприянова Владимира. Мы тогда жили рядом, в одном бараке, в Приморском крае (Хасанский район, с. Занадворовка). У Галины дочка Танюшка и старший Валерий (был военным). Больше о ней ничего не знаю. Моя фамилия в то время была Кухтина.

Адрес: Старостиной Наталье Егоровне, 681031, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Прудная, д. 43, кв. 49

Главное – здоровый образ жизни

Мне 57 лет (164-70), вдова приятной внешности. Жизнью не избалована. С мужем прожили 30 лет, сын умер, а внуков не оставил. На судьбу свою не ропщу и принимаю жизнь такой, какой Бог дал. Есть небольшая квартирка, только скучно одной в городе. Хочу жить в большом селе недалеко от железной дороги, где есть речка. Я хорошо разбираюсь в травах, у меня много рецептов лечения разных болезней. Характер добрый, справедливый, уживчивый. Всегда могу понять мужчину, помочь в беде и в горе не оставлю. Вещизмом, жадностью к деньгам не страдаю и корыстных целей не преследую. Если у вас небольшой физический недостаток, то это не важно. Важно, чтобы вы вели здоровый образ жизни. Судимых, пьющих, альфонсов прошу не беспокоить.

Рубцова Надежда, г. Воронеж, тел. 8-951-558-65-13

Инвалидность не страшит

Мне 64 года, добрая, порядочная, без вредных привычек. Временно 3-я группа инвалидности, хожу с палочками. Желаю познакомиться с одиноким мужчиной, не скандальным, не жадным, не лживым, имеющим свое жилье. Возраст – в пределах разумного. Если есть 3-я группа инвалидности, то ничего страшного. Переезд – по согласию. Пьющих, судимых прошу меня не беспокоить. Если будете писать, то вкладывайте чистый конверт.

Адрес: Сильченко Лидии Романовне, 397855, Воронежская обл., г. Острогожск, ул. Маршака, 59 А. Тел. 8-908-140-31-45

Нужен друг и помощник

Мне 56 лет, выгляжу моложе, по гороскопу Овен (год Лошади), русская, рост 155 см, средней полноты. По характеру и внешне не разочарую. Высшее медицинское образование и кулинарное. Помогу со здоровьем, многое умею. Дети и внуки живут отдельно. Познакомлюсь с мужчиной от 60 до 70 лет (можно с инвалидностью и без секса), порядочным, нежадным, чистоплотным. Вы с умелыми руками, абсолютно непьющий, некурящий и несудимый, желательно с автомобилем. Умеете жить в частном доме и согласны на переезд ко мне. Недавно купила дом с газовым отоплением и участком. Заведем собаку и кошку, будем сажать огород и цветы для себя. Моя мечта – свой небольшой бизнес (будете помощником). От вас – подробное письмо с полной датой рождения, фамилией, именем и отчеством, телефоном и конвертом.

Адрес: Куфелкиной Тамаре Александровне, 446330, Самарская обл., Кинель-Черкасский р-н, п. Тимашево, ул. Ленинградская, 17А

Для серьезных отношений

Мне 23 года, рост 163 см, вес 52 кг, по гороскопу Козерог, инвалид 2-й группы (сахарный диабет). Работаю, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой до 28 лет без вредных привычек.

Адрес: Андрею, 617005, Пермский край, Нытвенский р-н, п. Уральский, а/я 4

Мы найдем друг друга

Мне 29 лет, инвалид 1-й группы по зрению. Веселый, общительный, увлекаюсь музыкой, спортом, люблю животных. Работаю массажистом. Без вредных привычек. Хочу познакомиться с девушкой, тоже имеющей инвалидность, живущей в Липецке или ближайших городах (можно из Москвы). Вы без вредных привычек, желательно православная.

Дмитрий, г. Липецк, тел.: 8 (4742) 46-27-67 (дом.), 8-920-500-93-44 (сот.)

Без работы не могу

Мне 69 лет, не пью и не курю, порядочная бабушка. Может, кому нужна помощница на даче? Делать умею все, я деревенская бабуля. Дело в том, что без работы сидеть не могу, а огорода у меня нет. Есть сын, живет на Украине. Он обещал мне построить маленький дом. Но пока еще построит... С удовольствием помогла бы хорошему человеку на огороде. Так хочется поработать! Но где? У меня никаких корыстных целей, и 3-4 года в моем распоряжении, а потом уеду к сыну. Могу доить коров и коз, разводить кроликов и поросят.

Таисия, Саратовская обл., тел. 8-937-260-42-88

Если любите природу

Если вы надежный и порядочный мужчина без вредных привычек и не моложе 65 лет, то вы мой человек. И если вы любите природу и животных, то у меня есть дача по Рязанскому направлению. Я вдова с 2003 года, мне 68 лет, рост 167 см, спокойная, жизнерадостная. Имею свое жилье, и желательно, чтобы оно у вас тоже было в Москве или области. Из дальних регионов прошу не беспокоить.

Людмила Ивановна, тел. 8-915-475-36-13

Мое запоздалое счастье

Пишу с надеждой, что где-то ждет и мое запоздалое счастье. Вот уже 10 лет как я одинока. Живу в селе, недалеко от города, в живописном месте, в деревянном доме. Все умею делать. Люблю землю, цветы, животных. Добрая, спокойная, общительная, музыкальная. Образование педагогическое, знаю лечебные травы. Очень симпатичная, полная шатенка с синими глазами, рост 162 см, 62 года. По гороскопу Дева. Вдова. Может, откликнется мужчина 58-65 лет ростом от 175 см с добрым сердцем, умелыми руками, надежный и верный. Очень хочется простого человеческого счастья! Только ложь и пьянство не терплю – все это у меня в жизни уже было. Отвечу на умное и откровенное письмо с фото.

Адрес: Веселовой Нине Павловне, 182100, Псковская обл., г. Великие Луки, г/п, д/в

Где ты, Володя?

Отзовись, Володя Щетинин, 1938 года рождения! В 1957 г. ты жил в Ленинградской области, и мы с тобой познакомились в д. Гордеево вблизи станции Пречистое Ярославской области.

Зехова Алла, тел. 8-953-752-08-72

ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ МЕЛАНОМА

Дочери 30 лет, 2 года назад вышла замуж. Только начала семейную жизнь, как поставили страшный диагноз – злокачественная меланома 4-й стадии. Метастазы пошли во внутренние органы: в печень, селезенку. Появилась жидкость в животе. Кто знает, как справиться с этой болезнью? Пожалуйста, напишите, помогите вылечить дочь!

Адрес: Кутаковой Е.В., 117628, г. Москва, ул. Старобитцевская, д. 7, кв. 140

НЕУДАЧНАЯ ОПЕРАЦИЯ

После лазерного удаления вросшего ногтя на указательном пальце левой ноги рана долго гноится, не заживает, больно ходить. Антибиотики совершенно не помогают. Пожалуйста, посоветуйте эффективные народные методы лечения!

Адрес: Мороз Татьяне Алексеевне, 247760, Беларусь, Гомельская обл., г. Мозырь, б-р Юности, д. 79, кв. 37. Тел. 37-529-239-20-83. E-mail: tatyana-moroz-70@mail.ru

КАК ВЕРНУТЬСЯ К ЖИЗНИ?

В 2009 году перенесла геморрагический инсульт, парализовало левую сторону. Вот уже 2 года сижу дома, ходить не могу, рука совсем не работает. Делала все, что можно: и массажи, и уколы, и таблетки пила, но изменений нет. Очень прошу помочь мне и надеюсь на вас, дорогие друзья. Да поможет нам Господь!

Адрес: Никитиной Светлане Александровне, 652718, Кемеровская обл., г. Киселевск, ул. Черноморская, д. 31-2, кв. 37

БОЛИ ПОСЛЕ ГЕРПЕСА

Пишу с большой надеждой на то, что вы поможете моей маме. Ей 84 года, 4 года назад переболела опоясывающим лишаем. То ли неправильно лечили, то ли недолечили, но все эти 4 года жизни нет от последствий этой болезни. Тяжело смотреть, как мама страдает. И так уже возраст дает о себе знать! Везде описывают начало болезни – как лечить высыпания, чем мазать... А как же справиться с постгерпетическими неврологическими болями? Откликнитесь, помогите советом, рецептом!

Адрес: Кондратьевой Ирине Константиновне, 83102, Украина, г. Донецк, Ленинский пр., дом 13, кв. 55. Тел. (+38 062)266-37-38

У КОГО ОСТАЛАСЬ ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА?

Я одинокая мама, у меня двое детей. Один ребенок инвалид (порок сердца), перенес две операции. Живем на детское пособие и инвалидную пенсию. Если у кого есть возможность прислать одежду детям 2 и 3 лет, буду очень вам благодарна.

Адрес: Моисеевой Марине Викторовне, 681024, г. Комсомольск-на-Амуре, Интернациональный пр., д. 12-2, кв. 33

ПОЛИП В УРЕТРЕ

У меня обнаружили полип в уретре. Уже 2 года не рискую делать операцию, так как в некоторых случаях полип продолжает расти. Может, кто-нибудь подскажет другой способ исцеления? Хирург сказал, что полип может перекрыть канал мочеиспускания, а это летальный исход.

Адрес: Платоновой Эмилии Сергеевне, 357700, Ставропольский край, г. Кисловодск, ул. Подгорная, 15

У МАМЫ ТЯЖЕЛАЯ ОДЫШКА

Маме 50 лет, диагноз такой: идиопатический фиброзирующий альвеолит. Это болезнь легких. У мамы тяжелая одышка при малейшей физической нагрузке. Про это заболевание мало информации, и она не обнадеживает. Назначили гормональное лекарство. Естественно, сразу появился лишний вес, и легче не стало. Как сделать, чтобы легкие работали нормально?

Моя мама красивая и была здоровой женщиной. Очень хочется верить, что она будет жить долго. Но сейчас даже ходить долго не может, сразу устает и задыхается.

Адрес: Васильевой Ольге, 641130, Курганская обл., Альменевский р-н, с. Альменево, ул. Степная, д. 26. Тел. 8-922-755-20-20

Список рецептов, опубликованных в номере

БЕДА С ЗУБАМИ И ЩИТОВИДКОЙ

Не знаю, что делать, – проблемы с зубами и щитовидкой. Киста на два корня, и оба зуба – 6-й и 7-й внизу – мертвые. Лечиться у стоматолога очень дорого, а есть больно, десны болят. Еще УЗИ показывает узлы на щитовидке, один узел прощупывается. Направили на биопсию. Как сделать, чтобы узлы не росли, чем лечиться? Может, изменить питание? Ведь я веду здоровый образ жизни, вредных привычек нет. Мне 41 год, вес 60-61 кг, рост 163 см, гормоны все в норме. Долго ставили диагноз диффузное увеличение щитовидной железы. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Лосевой А.А., 195256, г. Санкт-Петербург, ул. Верности, д. 20, кв. 40

ПОЛИПЫ СНОВА РАСТУТ

Мужу 67 лет, перенес 4 операции и поехал в больницу на пятую операцию по удалению полипов в мочевом пузыре. А они все растут и растут! Нет больше ни сил, ни средств. Помогите, пожалуйста, если кто знает, чем лечить это заболевание!

Адрес: Ивановой Валентине Осиповне, 347272, Ростовская обл., Константиновский р-н, ст. Николаевская, Гидроузел, д. 1, кв. 6

КИСТЫ И УЗЛЫ

Меня и маму мучают кисты и узлы на щитовидной железе. Мама отработала 45 лет на вредном химическом производстве. У нее кисты и узлы увеличиваются. Ее трясет, выступает пот, состояние ужасное. А у меня, видимо, по наследству тоже образовался узел. Слышали, что помогают корни лапчатки белой, но не можем их достать. Ведь ее можно выращивать в домашних условиях, прямо в горшочках. Но где взять семена? Очень прошу нам помочь. Маме 71 год, и на нее просто жалко смотреть. У нее быстрая утомляемость, сонливость, раздражительность.

Адрес: Павловой Елене Юрьевне, 150047, г. Ярославль, ул. Добрынина, д. 25а, кв. 47

АЛЛЕРГИЯ НА ВСЕ ЦВЕТЫ

Кто вылечил аллергический насморк? Помогите советом! Внучке 9 лет, болеет 3 года, аллергия на все полевые цветы и деревья. Еще келоидный рубец (шов) после удаления фибромы на плече.

Адрес: Смирновой Елене Ивановне, 660062, г. Красноярск, ул. Забобонова, д. 12, кв. 56. Тел. 8-908-219-90-34

ЛЕЙКОПЛАКИЯ ВО РТУ

Болею 5 лет, диагноз веррукозная лейкоплакия слизистой верхнего нёба. Три раза оперировали, делали креодиструкцию, но потом опять все повторялось. Прошу всех, кто знаком с таким недугом: пожалуйста, пришлите рецепты и советы!

Адрес: Андреевой Людмиле Петровне, 195265, г. Санкт-Петербург, ул. Черкасова, д. 11, корп. 1, кв. 27

ОСТЕОПОРОЗ, МИОМА, ГРЫЖА

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить остеопороз, миому матки и пупочную грыжу. Вся надежда на ваши рецепты и советы!

Адрес: Ананьевой Наталье Игоревне, 111395, г. Москва, Е-395, ул. Красный Казанец, д. 7, кв. 32

ПУПОЧНАЯ ГРЫЖА

Диагноз пупочная грыжа. Что это за болезнь, как питаться, какие можно делать упражнения? И самый главный вопрос: можно ли вылечиться без операции, с помощью народной медицины?

Адрес: Людмиле, 30326, Эстония, г. Котла-Ярве, ул. Сакала, д. 5, кв. 17

УСТАЛА ОТ ПСОРИАЗА

Мне 35 лет, есть муж и двое деток, все хорошо. Но у меня псориаз, тело поражено уже на 80%. Я устала от этой болезни, ужасно мучаюсь. Пью льняное масло и мажусь им. Слышала, что хорошо помогает минерал «чертов палец», но в аптеке его нет. Может, кто вылечился от этой болезни и поделится со мной рецептом?

Адрес: Коростелевой Лилии Ринатовне, 457100, Челябинская обл., г. Троицк, в/ч 33, 35-2

КТО ВЫЛЕЧИЛ ЭНДОМЕТРИОЗ?

У невестки эндометриоз матки, но она не теряет надежду иметь детей. Очень прошу откликнуться тех, кто может помочь, поделиться рецептами, кто излечился.

Адрес: Сем Вере Александровне, 663305, г. Норильск, ул. Талнахская, д. 10, кв. 41

КАНДИДОЗ ВО РТУ И В ГОРЛЕ

Очень прошу откликнуться людей, которые могут помочь избавиться от хронического кандидоза в горле и во рту. Страдаю 7 лет, ничего не помогает. Также высокий холестерин.

Адрес: Разореновой Лидии Николаевне, 392028, г. Тамбов, ул. Тамары Дерунец, д. 2, кв. 3

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313), 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882)

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г. Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г. Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя. 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».

Рекламный отдел: (812) 944-02-07 E-mail. pr@p-c.ru
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX»

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н. Подписано к печати 05.03 2012. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 19 марта. Установочный тираж 680 000 экз. Заказ № ТД– 945. Цена свободная



